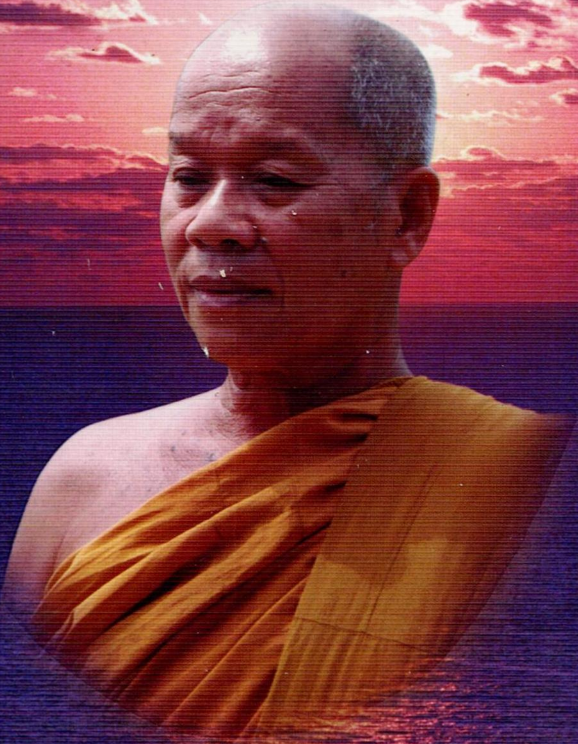

แสงธรรมนำใจ

แนวทางธรรมะปฏิบัติขั้นพื้นฐาน

เล่มที่ ๒

"ถ้าเป็นไปได้อยากจะให้ขยันอ่านบ่อยๆ เพื่อจะให้หลักธรรมได้ซึมซับๆ เข้าสู่จิตใจ"

โดย **พระอาจารย์อุทัย สิริธโร**

วัดเขาใหญ่เจริญธรรมญาณสัมปันโน จังหวัดนครราชสีมา

แสงธรรมนำใจ แนวทางธรรมะปฏิบัติขั้นพื้นฐาน เล่มที่ ๒ พระอาจารย์อุทัย สิริธโร

แสงธรรมนำใจ

แนวทางธรรมปฏิบัติขั้นพื้นฐาน

เล่ม ๒

โดย

พระอาจารย์อุทัย สิริธโร

วัดเขาใหญ่เจริญธรรมญาณสัมปันโน จ.นครราชสีมา

หนังสือ แสงธรรมนำใจ เล่ม ๒
โดย พระอาจารย์อุทัย สิริธโร
วัดเขาใหญ่เจริญธรรมญาณสัมปันโน
จ.นครราชสีมา
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๑
จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม
ISBN 978-974-598-793-7

พิมพ์ที่ บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
๔๙ หมู่ ๑ ซอยเพชรเกษม ๖๙
ถ.เลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร. ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘

คำนำ

หนังสือ แสงธรรมนำใจ เล่ม ๒ นี้ เกิดขึ้นได้เพราะความเมตตาของท่านพระอาจารย์อุทัย สิริธโร ที่ได้กรุณาอนุญาตให้คณะศิษยานุศิษย์รวบรวมพระธรรมเทศนาของท่านพระอาจารย์ไว้ เพราะเห็นว่าพระธรรมเทศนานี้ เป็นธรรมที่ทรงคุณค่า และจะเป็นประโยชน์ต่อสาธุชน ผู้หวังธรรมะปฏิบัติ ทั้งปัจจุบันและเบื้องหน้า

พระธรรมเทศนานี้ เป็นแนวทางธรรมะปฏิบัติขั้นพื้นฐาน สำหรับท่านผู้เริ่มศึกษาในภาคปฏิบัติ ผู้ใดพยายามตั้งจิตตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ตามแนวทางแห่งศีล สมาธิ ปัญญา ที่ท่านชี้แนวทางไว้นั้น ด้วยความหมั่นและความเพียร เป็นที่แน่ใจไม่สงสัย ก็จะปรากฏผลคือความสุขทั้งปัจจุบันและเบื้องหน้าโดยไม่ต้องสงสัย เพราะธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นอกาลิโกธรรม ถ้าปฏิบัติตามแนวทางของ ศีล สมาธิ ปัญญานี้แล้ว ก็จะเจริญรุ่งเรืองสงบ ร่มเย็น ตลอดอนันตกาล

อนึ่ง หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์สำเร็จได้ด้วยดี ก็ด้วยแรงใจแรงศรัทธาของบรรดาศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย ร่วมใจ

บริจาคปัจจัยมากน้อยตามกำลังศรัทธา เพื่อร่วมกันถวายเป็นเครื่องสักการบูชา พระคุณขององค์พระอาจารย์ฯ ที่ได้อบรมสั่งสอนบรรดาภิกษุ สามเณร และศิษยานุศิษย์ อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลายด้วยความเมตตาตลอดมา

บุญกุศลใดอันจะพึงมีขึ้นจากธรรมทานนี้ คณะศิษยานุศิษย์ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และอาจาริยบูชาแด่ท่านพระอาจารย์อุทัย สิริธโร และขออนุโมทนาบุญกุศลกับท่านทั้งหลาย ที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขออานิสงส์แห่งธรรมทานนี้จงดลบันดาลให้ท่านทั้งหลาย จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ ทั้งปัจจุบันและเบื้องหน้า ขอให้เป็นผู้ถึงพร้อมด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา มีดวงตาเห็นธรรมของพระพุทธเจ้า โดยทั่วกัน ทุกท่านทุกคนเทอญ

คณะศิษยานุศิษย์

สารบัญ

เรื่องของใจ	๑
เรื่องคนเราไม่ค่อยได้เลือกอารมณ์	๙
เรื่องสถานที่ฝึก	๑๗
เรื่องตั้งไว้ข้างใน	๓๒
เรื่องเรียนรู้เรื่องใจ	๓๙
เรื่องธรรมสอนพราหมณ์แก่	๔๙
เรื่องฝึกการปล่อยการวาง	๖๐
เรื่องพื้นฐานของการฝึก	๖๕
เรื่องสิ่งที่ควรนึก	๗๐
เรื่องสิ่งที่พวกเราไปให้ความหมาย	๘๐

เรื่องของใจ

สามัญชนคนเรานี้ มันอยู่ตามอาการของเรื่อง เรื่องของมันมีร้อยแปดพันประการ บางครั้งบางคราวมันคิดฟุ้งซ่าน รำคาญ วุ่นวาย ไปตามเรื่องอันนั้น คิดวิตกกังวล ร้อยแปดพันเรื่อง มันอยู่เฉยอยู่นิ่งไม่ได้ อันนี้คือจิตใจของสามัญชนปุถุชนทั่วไป ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าบอกต้นเหตุสาเหตุว่า อาการที่เป็นอย่างนั้นเพราะมันเกิดจากแรงดัน หรืออาการของกิเลสทั้งหลาย แรงดันของกิเลสแรงดันของตัณหา มันจึงทำให้ดวงจิตดวงใจวุ่นวี่วุ่นวาย วิตกกังวลร้อยแปดพันเรื่องหาความสงบสุขไม่ได้จากวาระจิตประเภทนั้น

ฉะนั้น เมื่อพวกเรารู้ตัวว่ายังเป็นสามัญชนยังเป็นปุถุชนอยู่ แล้วเรื่องจิตใจของเราก็ยังเป็นอย่างนี้อยู่ ให้นึกถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มาเป็นเครื่องวัดดูสิว่า พระพุทธเจ้าสอนให้ทำจิตให้อยู่ยังไงทำใจไว้ยังไงจึงจะเป็นจิตใจที่มีความสุข ความสบายตามฐานะในมรรคข้อปฏิบัติที่ท่านว่าเอาไว้ เกี่ยวกับเรื่องจิตใจนี้ ตัวอย่าง

ท่านว่าเอาไว้ว่า ให้รู้จักแนวทางเลิกละความชั่ว หรือให้รู้จักแนวทางทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ให้รู้จักการฝึกสติ อะไรเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่พูดเรื่องของจิตใจทั้งนั้น พูดเรื่องของจิตใจที่อยู่ดีอยู่เป็น ถ้าจิตใจอยู่ในวาระแห่งความเพียร วาระแห่งสติ วาระแห่งสมาธิก็เป็นจิตใจที่มีศีลธรรม มีสมาธิธรรม มีความเป็นธรรมเป็นเครื่องอยู่

ลองขยายข้อความที่ท่านว่าเอาไว้ว่า จิตใจให้อยู่ในความเพียร กิริยาแห่งความเพียร ท่านให้เพียรอะไร ให้เพียรทำจิตใจให้เป็นบุญเป็นกุศล ทำบุญกุศลให้เกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วให้รักษาเอาไว้ อีกลักษณะหนึ่งให้เพียรกำจัดบาป อย่าให้มันเกิดขึ้น ถ้าเกิดขึ้นแล้วให้เพียรกำจัด เพียรละ นี่กิริยาแห่งความเพียรทางจิตใจ ท่านว่าเอาไว้มันก็เป็นหลัก แต่ตรงๆ คืออะไร ว่าเป็นภาษาเราอีกทีหนึ่งให้เข้าใจความหมาย

เพียรทำจิตใจให้เป็นบุญ หรือเพียรกำจัดบาปที่มันเกิดขึ้น บาปก็ได้แก่กิริยาอย่างที่ว่ามา จิตใจวิตกกังวลฟุ้งซ่านรำคาญ วุ่นวายไปตามเรื่อง ตามแรงดันของกิเลสตัณหานั้นคือจิตใจ มันเป็นบาป

เมื่อมันเป็นอย่างนั้นแล้วก็ทำจิตใจให้เป็นบุญ กำจัดเรื่องเป็นบาป เป็นบุญในที่นี้จะทำยังไงจึงจะรู้ว่า

จิตใจมันเป็นบุญ มันเป็นลักษณะไหน จิตใจเป็นบุญก็คือมันอยู่ถูกต้องตามข้อปฏิบัติตามศีลตามธรรม เอาศีลเอาธรรมมาเป็นเครื่องรองรับ ถ้าจิตใจฟุ้งซ่าน จิตใจรำคาญ จิตใจวิตกกังวลมันผิดจากระบบของความเป็นศีล ศีลท่านว่า คือความปกติกาย ปกติใจ ศีลท่านว่า คือความสำรวม ความระวัง ความเรียบร้อย ถ้าอยู่ในความเรียบร้อยดี ลักษณะอันนี้เป็นลักษณะที่จะทำจิตใจให้เข้าถึงศีลเพื่อจะได้เกิดเป็นบุญ

สมาธิที่ท่านว่าเอาไว้วิตกยกจิต จิตใจที่มันฟุ้งซ่านรำคาญ วุ่นวาย ไปตามกระแสของกิเลสตัณหา รู้ตัวแล้วยกจิตประเภทนั้น เข้าสู่ความเป็นศีลของเรา ความเป็นศีลเราจะเข้าสู่ความเป็นปกติจิตปกติใจ เมื่อเราน้อมจิตใจเข้าสู่ความเป็นปกติอยู่ด้วยกิริยาแห่งการเพ่ง การกำหนดเพราะหลักในการฝึกจิต พระองค์ท่านบอก พระองค์ท่านสอนว่า การเจริญสมาธิ เจริญฌาน ฌานคือความเพ่งนั้นเอง ถ้าไม่ใช้ความรู้ ถ้าไม่ใช้กำลังจิต ถ้าไม่ใช้กำลังกิริยาแห่งจิตใจที่กำหนดเพ่ง มันจะไม่ตัดกระแสแห่งความฟุ้งซ่าน ไม่ตัดกระแสแห่งความรำคาญ

ฉะนั้น หลักการที่ท่านว่าเอาไว้ เจริญฌาน องค์ฌานทั้งห้าก็คือ **“วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคัคตา”** ที่

ท่านว่าเอาไว้ ตามหลักอันนั้นก็เป็นหลักล่ะ แต่กิริยาแห่งการกระทำของเรา คำว่าวิตกยกจิตออกจากความฟุ้งซ่านมาเพ่งอยู่ในกิริยาของความเป็นศีลคือความปกติใจ เพราะ **“สัมมาสติ”** ตัวนี้มันจะมารวมอยู่ในความเป็นธรรม **“กาย เวทนา จิต ธรรม”** ที่ท่านว่าเอาไว้ ธรรมตรงนี้คือ **“ธรรมารมณ์”** คืออาศัยดวงจิตดวงใจของเราเอาศีลเอาธรรมมาเป็นอารมณ์ น้อมจิตใจของเราให้มันเป็นธรรม เอาศีลเอาธรรมนี้มาเป็นอารมณ์แห่งการกำหนด

ฉะนั้น การที่เข้าสู่ความเป็นหนึ่งหรือความเป็นปกติใจ จึงเป็นฐานที่เราจะเรียนรู้ว่าอันนี้คือที่ตั้งของจิตใจ กิริยาของศีล กิริยาของธรรมเป็นที่ตั้งของจิตใจตั้งตรงนี้ก็หมายเอากิริยาที่เราเข้าไปกำหนด ที่เราเข้าไปเพ่งนั้น ความปกติดีอยู่ที่ไหน ความเรียบร้อยดีมันก็อยู่ที่นั้น ความเรียบร้อยกิริยาแห่งความเรียบร้อยมันเป็นกิริยาของศีล ลักษณะของศีล ความปกติดี ความเรียบร้อยดีมีอยู่ที่ใด มันจะเกิดธรรมคือความงาม ความงามของจิตใจ ความดีของจิตใจมันจะปรากฏรู้ตัว รู้สึกขึ้นตรงนั้น คำว่าศีลธรรม ศีลธรรม ก็ว่ากันติดปากอยู่ แต่จิตใจของเรายังไม่เป็นยังไม่ถึง มันก็ได้แต่ชื่อ

ตรงนี้เราต้องการให้เรียนรู้ตามลำดับ รู้ชื่อด้วย ให้จิตใจของเราเข้าถึงด้วย เป็นลักษณะนั้นขึ้นมาด้วย จึงมีการฝึก มีการกระทำ มีการกำหนด มีการเพ่ง มีการเข้าไปตั้งเอากิริยานั้นมาเป็นหลักของจิต กิริยานั้นก็เป็นกิริยาของศีลของธรรมนั่นแหละ คือความปกติใจ ความเรียบร้อยของใจ ความดีของจิตใจ คุณลักษณะความดีส่วนนี้ มันจะรู้ตัวว่ามีความรู้สึกดี มีความสบายอยู่ในนั้นด้วย ก็ได้ชื่อว่าความปกติดีของใจมันมีอยู่ในขณะนี้ ความเรียบร้อยดีของใจจึงมีอยู่ในขณะนี้ เห็นความสบายเป็นคุณลักษณะอยู่ในตัวอยู่ในนั้นด้วย ลักษณะอันนี้ได้ชื่อว่าบำเพ็ญบุญให้เกิดขึ้น คือกระทำบุญให้เกิดขึ้น กิริยาของความเป็นบุญเมื่อเกิดขึ้นแล้ว รู้เห็นอยู่ภายในจิตใจอย่างนี้แล้วก็ให้รักษา... รักษาและบำเพ็ญ อันนี้คือดูจิตดูใจของเราว่ามันมีความดีมีบุญเป็นพื้นฐานอย่างนี้แล้ว เราจะกำหนดเพ่ง กำหนดรู้ด้วยคำบริกรรม **“พุทโธ”** มาเป็นส่วนประกอบ เราจะเอา **“พุทโธ พุทโธ”** มาเป็นส่วนประกอบ ด้วยความตั้งใจ ด้วยความกำหนดรู้ ด้วยความกำหนดบริกรรม กำหนดบริกรรมด้วยความตั้งใจตั้งสติอยู่ตรงนั้น ตั้งใจอยู่ตรงนั้น สมาธิมันก็จะแทรกขึ้น ในขณะที่ตั้งใจตั้งสตินั้น มีสติมันก็มีสมาธิ มีความตั้งใจมันก็

มีสมาธิอยู่ในนั้น

ฉะนั้น ความตั้งใจตั้งสติก็คือตั้งสมาธิ ตั้งสมาธิคือความตั้งสติตั้งใจอยู่ตรงนั้น กิริยาแห่งการเพ่งการกำหนดนั่นแหละ เราฝึกตรงนี้ ทำอยู่อย่างนี้ต่อเนื่อง ๆ กันก็ได้ชื่อว่า เราทำความเพียร บำเพ็ญความเป็นบุญเป็นกุศลให้เกิดขึ้นมีขึ้นด้วยกิริยาแห่งความเป็นสมาธิที่จะเกิดขึ้น อันนั้นคือความหนักแน่นของจิตใจมันจะเกิดขึ้นความหนักแน่นความไม่หวั่นไหวของจิตใจต่ออารมณ์ ต่อสัญญา ต่อความฟุ้งซ่านรำคาญ มันจะตัดความฟุ้งซ่านความรำคาญที่เป็นเรื่องสับเพเหระอย่างที่ว่ามา ความวิตกกังวลมันจะตัด เพราะกระแสแห่งการกำหนดภายในจิตใจเราด้วยสติอันชอบ ด้วยการเพ่งกำลังจิตใจ และความตั้งใจอันชอบของเราอยู่ มันจะตัด ตัดกระแสของความฟุ้งซ่าน ตัดกระแสของความรำคาญอันนั้น มันจะเปลี่ยนระบบจิตใจเข้าสู่ความเป็นศีลเป็นธรรม เข้าไปสู่ความเป็นสมาธิธรรมขึ้นมา

สำหรับผู้เข้าใจ สำหรับผู้มีลักษณะนี้เป็นพื้นฐานอยู่แล้ว อยู่ที่ไหนท่านก็รักษาอันนี้ ยืน เดิน นั่ง นอน ท่านก็อยู่อย่างนี้ของท่าน นี่สำหรับผู้ฝึกสมาธิผู้ฝึกความสงบเรื่องความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิวอันนั้น ไม่ได้กังวล ไม่ได้

วิตก ไม่ได้กังวลส่วนเหล่านี้ ในขณะที่ตั้งใจฝึกตั้งใจเพ่ง ตั้งใจกำหนด ถึงจะเหนื่อย เมื่อย หิว ขนาดไหน ขอให้ได้นั่งตัวตรงขัดสมาธิเถอะ จิตพุ่งเข้าถึงจุดนั้นแล้วก็หายห่วงเลย มันไม่ได้มีวิตก มันไม่ได้กังวล มันไม่ได้เกี่ยวข้องกับความเหนื่อย ความเมื่อย ความหิว กับธาตุกับขันธ์ ที่ว่ากำหนดจิตเพื่อเข้าสมาธิ ในการกำหนดจิตหรือจะว่าเพ่งก็แล้วแต่ เพราะมันไม่ทราบว่าจะพูดยังไงจะอธิบายยังไง ถ้าไม่ว่าเพ่งหรือว่ากำหนดหรือว่าอะไรก็แล้วแต่ ถ้าอยู่ในกิริยาแห่งการเพ่งพร้อมด้วยสติ พร้อมด้วยกำลังจิตกำลังสติแล้ว อันนั้นคือ เราเข้าสมาธิทำสมาธิเพื่อความตั้งมั่นเพื่อความหนักแน่น จิตใจจะมีความตั้งมั่นหนักแน่นขนาดไหน สมาธิเป็นเครื่องวัดสมาธิในขณะเดียวกัน

ฉะนั้น รู้จักวิธีฝึกอย่างนี้แล้ว อยู่เงียบๆ ต้องนึกถึงธรรมที่จะเป็นกำลังใจของเราให้ถึงจุดนั้นเป็นเบื้องแรก ธรรมส่วนนั้นสร้างความสำนึกให้เกิดความพอใจ คือหน้าที่ของเรา ทำด้วยความพอใจ กำหนดด้วยความพอใจ กำหนดด้วยความตั้งใจ เอาจริงเอาจังกับงานอันนี้จุดนี้ ความพอใจในการตั้งสติของเรา สมาธิความตั้งใจของเรานี่มันเป็นกำลัง มันผ่าน ๆ ๆ มันพุ่งตัดกระแสสัญญา

อารมณ์ ที่มันวุ่นวายก่อกวนเป็นกระแสของกิเลสตัณหานั้น อันนี้ต่างหากนะ ในการฝึกกำลังจิตที่ว่าฝึกสมาธิหรือว่าเพิ่มความเป็นบุญ จากเราทำจิตใจของเราให้เข้าสู่ความเป็นศีลเป็นธรรมในเบื้องแรกนั้น

ต่อไปจะไม่ได้อธิบาย ต่างท่านต่างองค์ ต่างท่านต่างคนกำหนดรู้ทำสมาธิจนกว่าจะได้เวลาพอสมควร...

คนเราไม่ค่อยได้เลือกอารมณ์

ตามปกติ เราไม่ค่อยได้เอาใจใส่ เรื่องจิตเรื่องใจของเราเท่าไหร่นัก ความไม่ได้เอาใจใส่เลยกลายเป็นเรื่องปล่อย ปล่อยกระแสจิตไปตามอารมณ์ตามเรื่องตามสัญญา ซึ่งมันเป็นเรื่องของขันธ์ส่วนที่เป็นนามธรรม มี **"เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ"** สุข ทุกข์ เฉยๆ เรียกว่าเวทนา ความรู้สึกภายในจิตใจนั้น สัญญาความจำเรื่องนั้นเรื่องนี้ทั้งใกล้ทั้งไกล ความจำเรื่องต่างๆ ท่านเรียกว่าสัญญา อันที่สามสังขาร คือความนึกความคิดความปรุงความแต่งดีชั่ว สุขทุกข์ มันนึก มันคิด มันปรุงมันแต่ง อันที่สี่วิญญาณ ความรับรู้รับทราบ จากทางตาการเห็น จากทางหูการได้ยินได้ฟัง จนถึงทางใจความรู้รับเรื่องอารมณ์ อาการที่มีอยู่ในตัวของเราส่วนเป็นนามธรรมมีอยู่สี่อย่างนี้ อันที่ห้าก็คือ รูปร่างกาย ที่พวกเราเคยได้ยินได้ฟังคำว่า ธาตุสี่ขันธ์ห้า

ธาตุสี่ขันธ์ห้านั้น ขันธ์ห้าก็คือรวมเอารูป แต่ส่วนรูปมันสามารถมองเห็นด้วยตาเนื้อ ส่วนเป็นนามมันมอง

ไม่เห็นด้วยตาเนื้อแต่กำหนดรู้ด้วยใจคือ **"เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ"** ตามอาการที่ว่าให้ฟังนั้น อันนี้คือสภาพของความเป็นอยู่ของสามัญชน ปุถุชนมนุษย์และสัตว์ทั่วไป

แต่แล้วมันไปบวกกับเจ้าพวกตัณหา ไปผสมผสานกับพวกตัณหา ตัณหาความอยากความใคร่ความยินดีพอใจ ในรูปในเสียงเป็นต้น ความกำหนัดความยินดีภาษาเราเรียกว่าอารมณ์ อารมณ์เพศอะไรเหล่านี้ มันเกิดความอยากความต้องการ ความอยากความต้องการมันเป็นตัณหา คือความอยาก

สภาพของจิตใจของความเป็นปุถุชนสามัญชน มันปล่อยไปตามกระแสอันนี้ ปล่อยไปตามกระแสสัญญาความจำ จำรูป จำเสียง จำดี จำชั่ว จำอะไรร้อยแปดพันเรื่อง ตามกระแสของตัณหากิเลสที่มันสัมผัสมา มันอยู่ในวงขันธ์ มีสุขเกิดขึ้นมามันก็ไปยินดี มีทุกข์เกิดขึ้นมาเราก็ไม่พอใจอะไรเหล่านี้ ความคิดความปรุงของจิตมันวุ่นวายอยู่อย่างนั้น

ขันธ์เหล่านี้พระพุทธเจ้าก็สอน ที่พวกเราสวดสาธยายกันอยู่นั้น นับตั้งแต่ รูป **"รูปัง อนิจจัง เวทนา อนิจจา สัญญา อนิจจา สังขารา อนิจจา"** เป็นต้น

“อนิจจัง อนิจจา” มันเป็นระบบของความไม่เที่ยง ดับเรื่องนี้เรื่องนั้นโผล่ ดับเรื่องนั้นเรื่องนั้นโผล่ มันเป็นธรรมชาติของธาตุของขันธ์ มันเป็นอยู่อย่างนี้ ความไม่เที่ยงมีอยู่ที่ไหน ที่นั้นมันย่อมมีความทุกข์ ความทุกข์มันมีอยู่ที่ไหน ที่นั้นมันหาตัวหาตนไม่ได้

คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงบอกลักษณะอาการเหล่านี้ว่า เป็นลักษณะของความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ให้ใช้ปัญญารอบรู้ รอบรู้เรียนรู้ว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นสังขาร สิ่งเหล่านี้มันเป็นเรื่องไม่เที่ยง สิ่งเหล่านี้มันเป็นทุกข์ หาตัวหาตนไม่มี ฉะนั้นถ้าจิตใจมันมาติดข้องวุ่นวายอยู่กับความไม่เที่ยงนี้มันจะประสบความเป็นทุกข์อยู่ตลอด มันจะหาความดีที่เป็นสาระแก่นสารไม่ได้

จากความไม่เที่ยงจากความเป็นทุกข์ จากเรื่องไม่ใช่ตัวตน แล้วที่มีความสมมุติค่านิยมว่าตัวตนบุคคลชายหญิงนี้ มันจะหาสิ่งที่เป็นสาระแก่นสารกับพวกนี้ไม่ได้ ตกลงว่าวังวนแห่งความทุกข์ที่เกิดจากกิเลสที่เกิดเป็นตัณหา เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตายอยู่นี้ เพราะมันมีความสุขความทุกข์ยินดียินร้ายอยู่กับเรื่องของธาตุของขันธ์อันนี้

ฉะนั้น ความหมายของพระพุทธเจ้า ถ้าเราศึกษา

ตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าตรัสรู้ส่วนนี้แล้ว พระองค์รู้แล้วว่าที่หลีกที่เลี่ยงจากอาการของธาตุของขันธ์อันนี้ พระพุทธเจ้าทำมาก่อนจนพระองค์ถึงที่สุดแห่งความดี ถึงที่สุดแห่งความสุขแล้ว พระพุทธเจ้าก็ได้มาเทศน์มาสอนบรรดาหมู่ชนประชาชนให้ได้รับฟังในเหตุในผล ฟังแล้วตรึกตรองตามที่พระพุทธเจ้าสอน ว่ามันมีเหตุมีผลมันเป็นจริงได้ตามนั้น ต่างท่านต่างองค์ต่างท่านต่างคนมีความเชื่อมั่น แล้วก็ฝึกตามวิธีการที่พระพุทธเจ้าสอนว่าความสุขที่เป็นสาระความสุขอันประเสริฐยังมีอยู่

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า จะถึงความสุขอย่างนั้นได้ต้องมาเรียนรู้ให้เข้าใจ แล้วมาฝึกตัวอย่างนี้ๆ เรียนรู้อย่างนี้ๆ เป็นต้นว่า แนวทางปฏิบัติ ให้เข้าหาความเป็นศีล ฝึกกายฝึกวาจาแล้วฝึกใจให้เข้าหาความเป็นศีล ศีลคือความเรียบร้อย ฝึกกายฝึกใจให้ถึงความเป็นศีลคือความปกติ บรรดาท่านผู้ได้ยินได้ฟังหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วรู้อาการของศีลเป็นอย่างนี้ ๆ ๆ ต่างท่านต่างองค์ต่างฝึก ฝึกกายตัวเอง ฝึกวาจาตัวเอง ฝึกใจตัวเองให้เข้าสู่ระบบความเรียบร้อย ฝึกกายฝึกใจตัวเองให้เข้าสู่ระบบความเป็นปกติ

มันจะฝืนมันจะทวนกระแสของขันธ์เลยนะ ความ

จำนู้น จำนี้ สังขารขันธ์ ความปรุงความแต่ง มันหาความปกติไม่ได้ ความจำเรื่องโน้นเรื่องนี้ เรื่องดีเรื่องชั่วเรื่องสุขเรื่องทุกข์ มันวุ่นวี่วุ่นวาย ก็เป็นเรื่องของธาตุของขันธ์ กระแสจิตเมื่อเราย้อนเข้าหาความเป็นศีลเป็นสมาธิมันจะทวนกระแสออกจากอาการของขันธ์

ฉะนั้น เมื่อเรียนรู้สภาพความจริงอย่างนี้ ก็รู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนให้มีศีล รู้ตัวว่าไม่มีความวิปติสารเดือดร้อน ขุ่นข้องขุ่นมัวอะไรทางจิตใจ มีจิตใจหนักแน่นมีจิตใจเชื่อมั่นว่าความบริสุทธิ์ทางจิตใจดี ความปกติดีเราไม่ได้ล่วงละเมิดทางกายทางวาจา สำรวมเรื่องต่างๆให้จิตใจอยู่ในระบบของความเรียบร้อยอยู่ในระบบของความเป็นปกติ

เราเริ่มฝึกอย่างนี้ เมื่อเริ่มฝึกอย่างนี้แล้วจิตมันยังไม่มีความหนักแน่น ยังไม่เป็นสมาธิ อาการของขันธ์ยังไม่สงบ ความปรุงยังไม่สงบ สัญญาจำเรื่องนู้นเรื่องนี้มันยังไม่สงบ แต่เรามีความเชื่อมั่นแนวทางที่พระพุทธเจ้าสอนให้ระงับขันธ์ ระงับสัญญา ขันธ์คือความคิดความปรุง ความปรุงแต่งร้อยแปดพันเรื่องตามกิเลสตัณหานั้นระงับสัญญาจำเรื่องต่างๆ นั้น ให้มากำหนดหยุดอยู่ ยกจิต วิตกยกจิตเข้าสู่อารมณ์แห่งความเป็นสมาธิ แล้วใช้

คุณธรรม คือ **"สติ"** สติตามระลึก สติตามรักษา รักษาจิตของเรานั้น ไม่ให้มันเส่ส่ายเร่ร่อนไปตามนิสัยที่เคยเป็นมาก่อน เรามีความมั่นใจจะบริกรรม **"พุทโธ"** นี่แหละเราจะใช้สติของเราตั้งมั่นบังคับจิตของเราให้บริกรรมอยู่กับ **"พุทโธ"** อันเดียว ให้มันต่อเนื่อง ๆ ๆ ในขณะเดียวกันก็รู้ว่าไอ้สัญญาจำเรื่องต่างๆ มันจะแทรกขึ้นไหม ถ้าสัญญาจำเรื่องต่างๆ มันแทรกขึ้นมาก็แสดงว่า ตัวนี้มันจะมาทำลายสมาธิของเรา มันเกิดขึ้นแล้ว รีบตัดทันทีเกิดกับดับพร้อมทันที

ฝึกกันอยู่อย่างนี้ต่อสู้กันอยู่อย่างนี้ อันนี้คืองานอันนี้ คือหน้าที่ของพวกเราหรือเราจะดูลมหายใจเข้าออกดูด้วยสติ กำหนดด้วยสติหรือเราจะเพ่งผู้รู้ธาตุรู้ด้วยกำลังสติ อาการเหล่านี้เราฟังออกลักษณะไหนก็ให้เข้าใจว่า เราทำเพื่อความสงบของธาตุของขันธ์อันนั้น ทำเพื่อให้เข้าสู่สมาธิคือความเป็นหนึ่ง จิตใจเด็ดเดี่ยวแน่วแน่อยู่กับลมอันหนึ่ง อารมณ์อันหนึ่งอันเดียว เราจะกำหนดลักษณะไหน ถ้าพร้อมด้วยคุณธรรมที่กำลังตั้งใจ ที่กำลังตั้งสติ ความตั้งสติและความตั้งใจที่เราทำต่อเนื่องๆ เพ่งต่อเนื่อง กำลังส่วนนี้มันจะผ่านเหนือสัญญา เหนือสังขารเหนือเวทนาเองของมัน ความง่วงเหงาหาวนอนมันจะไม่มี

มันจะเข้าหาไม่ได้ เพราะกำลังของสติตื่นตัวรู้อยู่ ธาตุรู้คือจิตใจ สติความระลึกได้อยู่นี้เป็นกำลัง มันระงับหมดไอ้ความง่วงเหงาหาวนอน ขี้เกียจขี้คร้านอะไรทำนองนั้น จิตแน่วแน่ด้วยกำลังสติด้วยกำลังตั้งใจกำหนดเพ่งกำหนดบริกรรม

กิริยานี้ต่างหากเป็นกิริยาที่ฝึกการนั่ง พูดถึงนิสัยของผม เคยฝึกเคยทำกับครูบาอาจารย์ พอเข้านั่งกราบพระไหว้พระ ทำวัตรเสร็จเท่านั้นแหละ ท่านจะพูดก็ตามไม่พูดก็ตาม ขอให้ได้กำหนดแน่ว..เงียบหายไปเลย เงียบตรงนั้นไม่ได้หมายความว่าเงียบแบบไม่รู้ตัวนะ เงียบจากกระแสของสัญญา กระแสของสังขาร ทุกขเวทนามันไม่ได้มีความรู้สึก ถ้าอยากจะฟังก็กลับกำลังสติ กลับกำลังสมาธิออกมาคอยกำหนดฟัง ถ้าไม่อยากจะฟัง ผมไปตีความหมายเอาว่าท่านเทศน์ท่านสอนก็เพื่ออยากจะให้เข้าใจความเป็นสมาธิ อยากจะให้เข้าใจการทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบ ผมไปตีความหมายอย่างนั้น เมื่อไปตีความหมายอย่างนั้นแล้วก็ไม่จำเป็นต้องฟัง

เมื่อเราไม่ตั้งใจฟังเสียงนั้น กระแสสัญญาความจำที่จะกำหนดรับฟังนั้นมันไม่มี เมื่อมันไม่มี มันก็แน่วอยู่กับความรู้ อันนั้นที่เรากำหนดเพ่ง ไม่ทราบว่าท่านพูดอะไร

ไม่รู้เรื่องรู้ราว มันจะรู้ได้ไงเพราะเราไม่ได้ออกมารับฟัง จะเรียกว่าจิตใจมันมีความหนักแน่น หรือว่ามีสติมีกำลัง หรือว่าสมาธิมีกำลัง ไม่ว่าเฉพาะเสียงคนพูดธรรมดานะ พูดผ่านเครื่องกระจายเสียงก็เคยได้สังเกต มันไม่รู้สึกว่าที่ท่านใช้เครื่องกระจายเสียงอยู่นั้น เสียงมันดังจนท่วมบ้านท่วมเมืองอยู่ มันไม่รู้ ได้สังเกตดู เออ..มันเป็นอย่างนี้ เราจะว่ายังไง ถ้าไม่พูดว่านี้คือกำลังของสติกำลังของจิตที่เป็นสมาธิ มันปล่อยเรื่องต่าง ๆ วางเรื่องต่าง ๆ ไปได้ขนาดนี้ ในความรู้สึกของตัวเองนั้น ก็เพราะมันเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้น การฝึกไม่จำเป็นที่จะต้องฟังอะไรทุกวัน ๆ ทุกเรื่อง ๆ แต่กระนั้น ผู้ใหม่ก็มี ผู้เก่าก็มี ผู้เข้าใจในแนวทางก็มี ผู้เป็นนิสัยแล้วก็มี ผู้ยังไม่เข้าใจก็มี ผู้ยังไม่เป็นนิสัยก็มี การได้ยินได้ฟังมันก็จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ สำหรับผู้ไม่ต้องการฟังก็อย่างที่ว่ามา ไม่จำเป็นที่จะต้องมากำหนดจิตกำหนดใจคอยฟังจากเสียงเทศน์ท่าน

ทั้งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่าประมาทธรรมท่านนะ ตีความหมายเอาว่าท่านเทศน์ท่านสอนก็เพื่ออยากจะให้เข้าใจ เพื่ออยากจะให้จิตใจเป็นสมาธิ แล้วจะได้นำกำลังของธรรมคือสมาธิมาใช้

สถานที่ฝึก

พร้อมกันหรือยัง ถ้าพร้อมแล้วก็ตั้งใจฟังธรรม ตั้งใจฝึกสมาธิกันต่อไป สมาธิ ท่านให้ดูลักษณะ ดูกิริยา ลักษณะของความเป็นสมาธิ สมาธิ คือความสงบ บัดนี้ ความสงบของพวกเราพร้อม กายสงบก็พร้อม วาจาสงบก็พร้อม ยังเหลือแต่ดวงจิตดวงใจของเรา ฉะนั้นจิต...ให้ดูลักษณะความนึกความคิด ความวิตก ความกังวล ลักษณะของจิต เมื่อเราหลับตา เรียนรู้ลักษณะของจิต คือ ความนึกความคิด ความวิตก ความกังวล ถ้ามีความสำนึกรู้ตัวลักษณะนี้ จิตนี้ยังไม่สงบ เพราะมันอยู่ในลักษณะของอารมณ์ ส่วนมากอารมณ์ประเภทนั้นเป็นอารมณ์ของโมหะความหลง อารมณ์ของกิเลส อารมณ์ของตัณหาอยู่

ฉะนั้น ท่ามกลางของความสงบแบบธรรมชาติ ตามป่า ถ้ำเงื้อมผาป่าเขา รุกขมูลร่มไม้ กลางแจ้ง ลอมฟางอะไรที่ท่านว่าเอาไว้ ตามหลักสถานที่...ที่ควรเข้าไปศึกษา สถานที่เข้าไปฝึกไปปฏิบัติ บัดนี้ พวกเราอยู่ใน

ท่ามกลางของความสงบ ตามธรรมชาตินั้นแล้ว ความสงบตรงนี้ ท่ามกลางที่พวกเราอาศัยอยู่ มันสมบูรณ์อยู่แล้ว คือไม่มีเสียงผู้เสียงคน เสียงรถเสียงเรือ ร้องรำทำเพลง มันไม่มีเสียงเหล่านั้น อยู่ท่ามกลางของความสงบแบบธรรมชาติ ตามป่าตามเขาอย่างนี้

ฉะนั้น ท่ามกลางความสงบที่พวกเรานั่งอยู่นี้ มันเป็นข้างนอก ส่วนข้างในจิตใจของพวกเรา อยู่ในท่ามกลางของความสงบข้างนอกนี้ ให้เป็นความสงบ เย็นอกเย็นใจ ให้เรียนรู้ท่ามกลางของความสงบนี้ ให้เป็นความสงบเย็นอกเย็นใจ เบากายเบาใจ ต้องดูลักษณะจิตใจของเรา ถ้ายังเป็นเรื่องวิตกกังวล เรื่องใกล้เรื่องไกลเรื่องข้างในข้างนอก ร้อยแปดพันเรื่อง ลักษณะของจิตใจมันจะไม่เบา เพราะมันไปรับภาระต่างๆ ฉะนั้นจึงให้ดูลักษณะและกิริยา ความสงบให้เป็นความสงบเย็นอกเย็นใจ ถ้าอยู่ในท่ามกลางของความสงบแล้ว ไม่ฝึกอย่างที่ว่านี้ มันจะกลายเป็นเรื่องความเงียบเหงา เศร้าใจและว้าเหว่ วิตกกังวลเป็นทุกข์ ฉะนั้นความเงียบ ความสงบให้มันเป็นความเงียบสงบเย็นอกเย็นใจ อันนี้ต้องฝึกกันอย่างนี้

ศัพท์ในการฝึกในความสงบ ให้เกิดเป็นสมาธิ ส่วน

มากที่พวกเราได้ยินได้ฟัง ท่านผู้รู้ทั้งหลาย ท่านสอนให้ใช้คำบริกรรม **"พุทโธ ธัมโม สังโฆ"** หรือว่าดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก ชื่อลักษณะนี้ถ้าเป็นการกำหนดดูลม เรียกว่า **"อานาปานุสสติ"** การกำหนดลม ถ้าเรากำหนด **"พุทโธ ธัมโม สังโฆ"** เรียก **พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ** เอาคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง เป็นที่ตั้งทางจิตใจ ส่วนมากที่พวกเราได้ยินได้ฟังมาในลักษณะนี้

แต่สำหรับนิสัยบางท่านบางองค์ บางท่านบางคน จะไม่เหมือนกัน ฉะนั้นอุบายวิธีฝึกอีกนโยบายอันหนึ่ง ท่านว่า จิต คือ ความนึกความคิด ให้ใช้วิตก วิตกยกจิตขึ้นมาหาธาตุรู้ ธาตุรู้ก็คือ ใจ พุทโธ คือผู้รู้ ลักษณะนี้ เราไม่จำเป็นที่จะท่องพุทโธ หรือนึกพุทโธในใจก็ได้ เพราะแปลศัพท์ พุทโธ ที่เราใช้คำบริกรรมอยู่ พุทโธ พุทธะ คือผู้รู้ ฉะนั้นลักษณะนี้ท่านถึงบอกเอาไว้ว่า **"อุชุกายัง"** ตั้งกายให้ตรง เรานั่งอยู่ในลักษณะของความเป็นสมาธิ จะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง **"อุชุกายัง สติมุขัง"** ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ตรงนี้ท่านว่า วิตกยกจิตขึ้นมา มันจะมาประสานกับอันนี้ คือ ยกจิตเข้าสู่ความรู้ ความรู้ **"สติมุขัง"** ดำรงสติเฉพาะหน้า ให้รู้อยู่เฉพาะหน้า

หลับตา ถ้าเราฝึกลักษณะนี้ เข้าใจลักษณะนี้ ความง่วงเหงาหาวนอน เซื่องซึม จับเจ่าเหงาหงอย มันจะหมดไป เพราะสติเครื่องระลึกรู้ระลึกได้กับจิต ยกจิตขึ้นมาหาสติ ให้สติระลึกรู้เฉพาะหน้า เราหลับตาอยู่ แต่มันรู้เด่นเฉพาะตรงหน้าเรา ลองทำดู..เอ้า

ลองศึกษาตรงนี้ดู เพราะมันเป็นกฎธรรมชาติ เราจะได้รู้เราจะได้เข้าใจ เรื่องของใจ เรื่องของจิต เพราะเรายกจิตขึ้นมา สติคือเครื่องระลึกรู้ มาประสานกันระหว่างสติรู้ จิตก็รู้ มันเป็นไวยพจน์ซึ่งกันและกันกับใจคือธาตุรู้ คราวนี้ใจเราก็ไม่ต้องพูดแล้ว เอาเฉพาะจิตเป็นธาตุรู้กับกำหนดดูอยู่เฉพาะหน้า **“สติมุขัง”** ดำรงสติอยู่เฉพาะหน้า เมื่อเรากำหนดรู้อยู่ตรงนี้ รู้สิ่งที่รู้ รู้สิ่งที่ควรระวัง อันนั้นคือ อย่าปล่อยจิตลงจุดเดิมที่มันเคยคิด เคยนึก เคยกังวล ถ้าเผลอ **“สติมุขัง”** ดำรงสติเฉพาะหน้า รู้อยู่เฉพาะหน้า ถ้าเราควบคุมกำหนดดูอยู่เฉพาะหน้า ความรู้มันจะเด่น..อยู่กับความรู้ ถ้าคอยสังเกตระวังว่า ถ้าจิตหลุดจากตรงนี้ไป มันจะลงสู่จิตเดิม คือ คิด นึก ปรุงแต่ง ถ้าเรารู้ตัวอย่างนั้น จิตความนึกคิดตรงนั้น ถ้ามันคิดขึ้นมา...ดับ ระงับทันที เกิดกับดับพร้อม ถ้าเราบางท่านบางองค์ บางคนมีนิสัยลักษณะนี้ ฟังแล้วจะเข้าใจง่าย

เพราะมันเป็นเรื่องของจิต ของสติของพวกเราทุกคน

สำหรับเรียนรู้ตรงนี้ ทุกคนเห็นตรงนี้เข้าใจตรงนี้ คอยระวังอย่าให้กระแสจิตหลุดจากสติที่เราดำรงอยู่เฉพาะหน้า ถ้าเผลอเมื่อไหร่ กระแสจิตกลับไปคิดเหมือนเดิม ขาดสติ ขาดสมาธิได้ ฉะนั้นศัพท์ตรงนี้ท่านจึงใช้เรียกอีกศัพท์หนึ่งว่า การเจริญอยู่ในฌาน เป็นนักพรตที่ฝึกสมาธิการเข้าฌาน **“ฌาน”** ความหมายคือความเพ่งลักษณะกิริยานั้นฌานคือความเพ่ง กำหนดดูหรือเพ่งดู เรามาเรียนรู้ลักษณะหรือกิริยาคำว่าเพ่งหรือกำหนด

ฌานคือความเพ่ง เข้าฌาน คือกิริยาที่เพ่ง เพ่งอยู่ กำหนดดูเฉพาะความรู้ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า หรือจะมีจุดใดลักษณะใดที่ปรากฏในธาตุรู้อยู่เฉพาะหน้านั้น เราจะจับตรงนั้น เพ่งอยู่ตรงนั้นเป็นดวงกสิณแทนก็ได้ ฉะนั้นวิธีฝึกสมาธิ ท่านว่าเอาไว้ในตำราการเพ่งกสิณ ท่านทำเป็นเครื่องหมายเอาไว้ จะเป็นสีแดง สีขาว อะไรนั้นกสิณ ๑๐ นั้น ความหมายตรงนี้ก็คือ เป็นการยกจิตขึ้นมาหาธาตุรู้ แล้วเพ่งอยู่ธาตุรู้หรือจุดที่เราเพ่งนั้น เพื่อให้เป็นการรักษาจิต อย่าให้มันตกลงไปอยู่ระดับเดิม ที่มันคิด ปรุงแต่ง กังวล ยกจิตอันนั้นไว้ อันนั้นคือความหมายของมัน

ถ้าเราจับประเด็นตรงนี้ได้ การฝึกการเพ่งการเข้าฌานตรงนี้ จะมาประสานกันได้กับ **"พุทโธ"** คือผู้รู้ **"พุทโธ พุทธะ"** พุทธะจิต ก็คือ ผู้รู้ ก็หมายถึงตรงนั้น ถ้าเรากำหนดเรียนรู้ในลักษณะที่ว่านี้ จะเห็นได้ชัดเลยว่า จิตของเรายกขึ้นมาหาธาตุรู้ มันรู้อยู่ ความรู้นี้จะเรียกว่าจิต หรือจะเรียกว่าใจก็แล้วแต่จะเรียก มาเรียนรู้ตรงนี้ จิตดวงนี้ใจดวงนี้ไม่เคยดับและไม่เคยสลาย ถ้ามีสติระลึกรู้อยู่ จิตดวงนี้ ใจดวงนี้ไม่เคยตาย ฉะนั้นการหลับตาภาวนา กำหนดรู้ยกจิตขึ้นมา **"สติมุขัง"** ดำรงสติเฉพาะหน้า สติเครื่องระลึกรู้ ธาตุรู้คือจิตหรือธาตุรู้คือใจนั้นจะรวมอยู่ในจุดนี้ เมื่อเราเรียนรู้นึกรวมจิตอยู่ในจุดนี้ การนึก การปรุงทางด้านจิตใจตามสัญญาอารมณ์มันหยุด เรายกจิตออกหนี แล้วเข้ามาสู่ธาตุรู้ ถ้าเราระวัง รู้สึก รู้อยู่เฉพาะหน้า หรือกำหนดเพ่ง จุดรู้อยู่เฉพาะหน้า สัญญาเรื่องต่างๆ ความจำเรื่องต่างๆ นั้น มันจะมารวมอยู่จุดนี้จุดเดียว ถ้าเราฝึกตรงนี้มีกำลัง ความเจ็บความปวด เหนื่อยเมื่อยหิวจากขันธ์ต่างๆ นั้น มันจะไม่ปรากฏ เพราะสัญญามันวาง ฝึกวางเรื่องเหล่านั้นมากำหนดอยู่เฉพาะธาตุรู้คือจิต สติรู้อยู่ตรงนี้ จะเห็นได้ชัดว่า จิตดวงนี้ใจดวงนี้ตายไม่เป็น แก่ไม่เป็น ถ้าสติกับ

จิตนี้แนบกันอยู่กลายเป็นธรรมอันเดียวกันแล้ว จะว่าสมาธิหรือว่าสติ ก็แล้วแต่จะว่า เพราะมันเป็นอันเดียว เมื่อเรียนรู้ลักษณะของจิต เป็นธาตุรู้อยู่เฉพาะหน้าของเรา

ที่พระพุทธเจ้าสอนว่าจิตดวงนี้ตายไม่เป็น สลายไม่เป็น แล้วมาดูสมมุติค่านิยมโลกทั้งหลายเขาว่าคนนั้นตายคนนี้ตาย สัตว์นั้นตายสัตว์นี้ตาย ก็คือไม่มีลมหายใจ **"จิต"** คือ ธาตุรู้ไม่ใช่ลม นี้เรารู้ได้ชัดเลย ลมจะหายใจอยู่ หายใจเข้าหายใจออกอยู่ นั่นเป็นเรื่องของสังขารขันธ์ เรื่องของลม แต่ดวงจิตดวงนี้ไม่มีลมหายใจแล้วอยู่ได้ก็เพราะลมหายใจของธาตุของขันธ์นั่นแหละ ถ้าลมหายใจของธาตุของขันธ์เขาไม่ทำงาน ภาษาชาวโลกก็เรียกว่าตาย ฉะนั้นอยู่กับจิต จิตคือธาตุรู้ จิตดวงนี้ไม่มีลมหายใจ มันรู้..อยู่ เรายกจิตออกจากสังขารความวิตกกังวลปรุงแต่ง เข้าสู่จิตรู้ด้วยคุณธรรมคือสติ อันนี้จะไปประสานกับพุทโธ ที่เราใช้คำบริกรรม เมื่อใช้คำบริกรรมทีแรก ถ้าจิตมันปล่อยวางสัญญาอารมณ์ คำบริกรรมพุทโธนั้น มันก็จะหายไปเหลือแต่ธาตุรู้ จะมาประสานกับตรงนี้

ฉะนั้น เมื่อเรากำหนดลักษณะนี้ ก็เป็นการฝึก

สมาธิลักษณะหนึ่ง เรียกว่ายกจิตขึ้นมา วิตกยกจิตมาหาธาตุรู้ การเพ่งการกำหนด คือเข้าฌาน **"ฌาน"** คือความเพ่ง ให้จิตของเราอยู่ในลักษณะธาตุรู้อยู่ตลอด หรือกำหนดจุดที่พวกเรากำหนดเพ่งอยู่ตลอด ตรงนั้นกำลังสติ กำลังสมาธิ กำลังสติมีมากขนาดไหนมีน้อยขนาดไหน อันนั้นจะเป็นสมาธิตามกำลัง ถ้ากำลังสติมีมาก กับมีสมาธิตั้งมั่นมากอยู่ในจุดนั้น การเรียนรู้เรื่องจิตเรื่องใจ แยกออกจากสังขารจิตที่มันนึกมันคิดมันปรุงมันแต่ง ถ้าเราพักจิตตรงนี้ได้ เราจะเห็นคุณค่าของความสงบของจิตที่มันเคยปรุงเคยแต่ง กำลังจิตตรงนี้ กำลังใจตรงนี้ มันจะรู้ตัวเลยว่า จิตอยู่กับจิต หรือว่าใจอยู่กับใจ มันวางภาระ วางเรื่องต่างๆ ได้ หรือว่าจิตสงบ เรายกจิตของเราเข้าสู่ธาตุรู้ ยกออกจากสังขารปรุงแต่งอันนั้นใช้ทางปัญญาตามกำลัง เห็นคุณค่าตรงนี้จากการมีสติรักษาไว้

ฉะนั้น ความดีต่อไปที่จะพิจารณา สังขารธาตุที่ปรุงแต่งเรื่องของจิตให้เป็นสังขารจิตนั้น ท่านให้พิจารณาเป็นเรื่อง **"อนิจจัง"** ไม่เที่ยงไม่เป็นสาระ คิดปรุงแล้วดับวิ่งตามกระแสของกิเลสของตัณหา สัตว์โลกทั้งหลายเป็นอยู่อย่างนี้ อยู่กับวาระจิตที่มันเป็นสังขารจิตปรุงแต่ง

ตามเรื่องกิเลสตัณหาอยู่อย่างนี้ ตรงนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เห็นได้ชัดเลย **“จิต”** คือธาตุรู้ เรายกจิตอยู่กับสติ มันแยกกันออกได้ ถ้าบางท่าน บางองค์มีนิสัยเคยได้ฝึกมาลักษณะนี้ เราใช้ศัพท์เรียนรู้วิตกยกจิตขึ้นมาหาธาตุรู้ **“สติมุขัง”** ดำรงสติอยู่เฉพาะหน้า กำหนดธาตุรู้ จิตอยู่เฉพาะหน้า เพ่ง..เห็นมันเด่น..อยู่อย่างนี้ ผู้มีนิสัยอย่างนี้ก็แสดงว่า เคยได้ฝึกเคยได้ปฏิบัติการเข้าฌาน

ฌาน คือความเพ่ง ญาณ คือความรู้ มารู้ตรงนี้ว่า เรากำหนด เพ่ง..จนจิตสังขารความปรุงนั้นมันไม่ปรุงตรงนั้นมันสงบ ความสุข ความสบายแบบธรรมชาติมันปรากฏขึ้น เกิดญาณความรู้ รู้ขึ้นมาว่า มิน่าพระพุทธเจ้าจึงให้ยกจิตออกจากจิตสังขาร มาอยู่กับธาตุรู้ เมื่อยกจิตที่เป็นจิตสังขารมาอยู่กับธาตุรู้ มีสติรักษาอยู่นี้ มันมีความสุขอย่างนี้ มันมีความสบายอย่างนี้ มันมีความเป็นอิสระอย่างนี้ ความรู้นั้นมันเด่นขึ้นมา มันชัดขึ้นมา ญาณความรู้ มันรู้ลักษณะนี้ก่อน เพราะเรายกจิตออกจากสังขารจิตปรุงแต่งนั้น ขึ้นมาหาสติธาตุรู้ คือใจ เรากำหนดมีกำลังตรงนี้ เราจะพิจารณาอย่างที่ว่านั้น สังขารจิตเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เห็นตรงที่พิจารณาคำว่าเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงไม่เป็นสาระ ความไม่เที่ยงอยู่ที่ไหน มัน

ก็เป็นทุกข์อยู่ที่นั่น ฉะนั้นความนึกความคิดที่มันเป็นสังขารจิตก็จะเห็นเป็นโทษ พยายามหลีกเลี่ยง เลิกละที่เป็นภาระกังวลประเภทนั้น เพราะเรายกจิตออกมาสู่หรือยกจิตขึ้นมาสู่สติ **"สติมุขัง"** ดำรงอยู่เฉพาะหน้า เห็นคุณค่าตรงนี้เด่น ผู้มีนิสัยฝึกแล้วเข้าใจอย่างนี้ก็ทำอย่างนี้หรือจะใช้คำบริกรรม **"พุทโธ พุทโธ"** ก็ พุทธะจิต คือความรู้นั่นแหละ ใช้คำนึกพุทโธนั้นมาเป็นส่วนประกอบใช้คำบริกรรมเป็นส่วนประกอบทีแรกเฉยๆ ถ้าจิตของเราปล่อยวางความนึกคิดอันอื่น เป็นจิตเข้าสู่ธาตุรู้ คือความสงบจะมารวมอยู่กับธาตุรู้ คือธาตุรู้อันเดียวกันกับจิตที่ยกขึ้นมาอาศัยสติเป็นเครื่องระลึกรู้ จิตจะกลายเป็นธาตุรู้อันเดียวกัน ส่วนที่เรียกว่าใจมันเป็นไวยพจน์ พูดแทนกันได้ เพราะมันมีอันเดียวจะว่ายังไง ว่าจิตมันก็เป็นจิตไปว่าสติมันก็เป็นสติไป เพราะมันมีอันเดียว **"เอกังจิตตัง เอกังธัมมัง"**

ส่วนที่ท่านพูดหลายๆ เรื่อง พูดตามลักษณะ พูดตามอาการกิริยาสิ่งเหล่านั้นเฉยๆ เรียกว่า เรารวมจิตให้เป็นสมาธิ สมาธินอกจากสงบแล้วสมาธิคือตั้งมั่น หนักแน่น กำหนดจุดนี้ให้เป็นลักษณะที่ตั้งมั่น หนักแน่น เห็นเด่นชัดว่า จิตคือธาตุรู้ มันแก่ไม่เป็น ตายไม่เป็น สลาย

ไม่เป็น แล้วจิตคือธาตุรู้นี้ ไม่มีลมหายใจด้วย แต่มันอยู่ตรงนี้ได้ก็เพราะอาศัยลมของธาตุของขันธ์พาอยู่ ถ้าลมในธาตุในขันธ์มันหายใจออกไป ไม่ยอมเข้า จิตอันนี้ก็อยู่ในธาตุขันธ์นี้ไม่ได้ ฉะนั้นจิตอยู่ในธาตุขันธ์นี้ไม่ได้ก็เพราะธาตุขันธ์นี้เขาไม่ทำงาน คือลมหายใจเข้าออกไม่ทำงาน จิตก็อยู่กับบุญอยู่กับความดี

"ภาวนามัย" ภาวนา คือ จิตสงบเป็นบ่อเกิดและเป็นที่ตั้งแห่งบุญอีก **"ภาวนามัย"** บุญสำเร็จเกิดขึ้นเพราะการภาวนา ส่วนบุญเรื่องอื่น พวกเราทำมามากบุญกับบุญมันก็มารวมกันได้ กลายเป็นสมบัติของจิตใจ บุญที่เกิดจากทานก็ดี บุญที่เกิดจากกการรักษาศีลก็ดี พวกเราก็ทำเป็นนิสัยประจำอยู่แล้ว ถึงจะมารวมอยู่จุดเดียวที่ตั้งใจ ตั้งสติเป็นสมาธิอันนี้ได้ เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง เห็นได้ชัดว่า จิตดวงนี้แก่ไม่เป็น ตายไม่เป็น จิตนั้นไปสบาย ความดีความสบายของจิตอันนี้แหละ ถ้าพูดถึงว่าบุญ มันก็เป็นบุญ ฉะนั้นการเรียนรู้เรื่องจิต **"ภาวนา"** ภาวะทำให้จิตมีความสงบขึ้น หรือภาวะ หรือภพ จิตมีสมาธิ มันก็เป็นภพภูมิอันหนึ่ง ภพภูมิอันนี้มันมีความสุขแบบธรรมชาติ

พระพุทธเจ้าไม่ให้ติด ไม่ให้ข้องอยู่ภพภูมิคือสมาธิ

อันนี้ ท่านจึงให้พิจารณาเรื่องปัญญาต่อ ปัญญาลักษณะไหน อันนั้นก็ให้จิตของเราเป็นสมาธิในจุดนี้ ให้มันเป็นพื้นฐานเสียก่อน อันนี้ลักษณะการฝึกสมาธิ นอกจากเราใช้คำบริกรรม **"พุทโธ พุทโธ"** แล้ว หรือว่ากำหนดดูลมหายใจเข้าออก บางท่านบางองค์กำหนดยาก มันลืมเผลออยู่เรื่อย บางคนกำหนดยาก มันเผลออยู่เรื่อย ใช้ไปนานๆ ง่วงเหงาหาวนอน ถ้าเรามาฝึกยกจิตขึ้นมาหาธาตุรู้ มีสติ ดำรงสติเฉพาะหน้าแล้วมันจะรู้...เด่นอยู่อย่างนั้น เรื่องความง่วงเหงาหาวนอนมันจะไม่มีในจุดนี้ มันจะมีได้ยังไงเพราะธาตุรู้มันเด่น ดับนิวรณ์ตรงนี้ ฉะนั้นการฟังการฝึกที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ การฝึกเรื่องสมาธิให้พวกเราศึกษาการฟัง เลือก รู้แล้วเข้าใจลักษณะไหนเราก็ฝึกในลักษณะนั้น ต่อไปจะไม่ได้อธิบายล่ะ ให้พวกเรากำหนดในแนวทางที่แนะนำ ถ้าเข้าใจตรงนี้ก็เรียนรู้ตรงนี้....

(ปรารภหลังจากนั่งสมาธิ)

ผลการฝึก ความดีจากการฝึก เรามาเรียนรู้เรื่องจิต ความคิดความปรุง ความนึกความคิดอันนั้น ถ้ามันเป็นเรื่องของกิเลสพาคิด กิเลสพาปรุง ที่พวกเราพูดว่า

อารมณ์ หรือเคยได้ยินคนนั้นพูด คนนี้พูดที่มีอารมณ์เลวร้าย แสดงออกทางกาย ทางวาจา ทำความชั่วกันทางกาย ทางวาจานั้น เรียกว่าอารมณ์ชั่วรูบอะไรแบบนั้น ถ้าเรายกจิตขึ้นมาหาธาตุรู้ ก็คือใจ ใจคือธาตุรู้ มีสติรักษาระวังอยู่ จะกลายเป็นคุณธรรมของตัวเอง รู้ตัว คือระวังความคิดของจิตที่มันเป็นฝ่ายกิเลสนั้น อย่าปล่อยจิตลงให้เป็นฝ่ายกิเลสนำคิดนำปรุง เพราะเราวิตกยกจิตเข้ามาสู่ธาตุรู้คือใจ มีสติรักษาอยู่ ดำรงสติเฉพาะหน้า จิตมาอยู่กับธาตุรู้คือใจ

ถ้าจะไปประสานกับ **"อานาปานุสสติ"** ก็อย่างที่ครูอาจารย์ที่สอนพวกเรา ให้กำหนดดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก กำหนดดูลมดูตรงดั้งจมูก ก็อยู่ตรงหน้าอีกแหละ ฉะนั้น **"สติมุขัง"** ดำรงสติเฉพาะหน้า แล้วแต่เราจะกำหนดตรงไหน เพ่งตรงไหน ถ้าเพ่งกำหนดดูลมตรงดั้งจมูกที่ครูบาอาจารย์สอนพวกเรา ก็เพ่งตรงนั้นกำหนดตรงนั้น หรือจะเพ่งธาตุรู้ ความรู้ หรือจุดใดจุดหนึ่งที่ตรงหน้าของเรา กำหนดตรงนั้น ความหมายก็เพื่อเป็นการรักษาจิตที่เรายกขึ้นมา อย่าให้จิตลงเป็นจิตสังขารความปรุง ถ้าปล่อยจิตกลับลงเป็นจิตสังขารความปรุงมันก็เป็นจิตที่ไปตามกระแสอารมณ์กิเลส ให้เรารักษา

ตรงนั้น ระงับตรงนั้นเอาไว้

ฉะนั้น จิตอยู่กับสติ ก็เลยเป็นคุณธรรมรู้ตัว จะนึกจะคิดจะพูดอะไรกลายเป็นคุณธรรมรู้ตัว ถ้าคนรู้ตัว รู้ตัวได้มากเท่าไหร่ การแสดงความชั่ว พูดความชั่ว ทำความชั่วนั้น มันรู้ตัวมันทำไม่ได้ ไม่กล้าทำความชั่ว เพราะสัญชาตญาณขึ้นชื่อว่าความชั่วไม่มีจิตใจของใครที่ต้องการ อันนี้คือผลความดีเกิดขึ้นจากการฝึกยกจิตขึ้นมาเข้าสู่ธาตุรู้ ธาตุรู้คือใจ ฉะนั้นคุณธรรมตรงนี้ จิตใจเป็นผู้มีสติ จิตใจเป็นผู้มีสมาธิ ก็กลายเป็นความดีของใจ ก็กลายเป็นความดีของคน ความดีของคนก็คือคุณธรรมของคน คุณธรรมก็คือความดีของคน หมายถึงจุดนี้ หมายถึงลักษณะนี้ ฉะนั้นถ้าคนเราทุกชาติชั้นวรรณะ ทุกเพศ ทุกวัย มาศึกษา มาฟัง มาฝึกเรื่องลักษณะของศีลของธรรม ของสติธรรม สมาธิธรรมนั้น คุณธรรมก็จะมีมากขึ้นๆ เด่นขึ้น ๆ

ถ้าไม่มาฟัง ไม่มาฝึกลักษณะของศีลของธรรม ของสติธรรม สมาธิธรรม คุณธรรมก็จะมีแต่ชื่อ มีแต่ตำรา ไม่เข้าใจความหมายคำว่า คุณธรรม จริยธรรม จริยะกิริยาคือการแสดงออก ตอนนี้พวกเรามีการแสดงออกด้วยการฝึกสติธรรม สมาธิธรรม กิริยาที่พวกเราทำอยู่นี้

นั่งอยู่นี้เรียกว่า จริยธรรม จริยะกิริยา คือการแสดงออกในการฝึกสติธรรม สมาธิธรรมให้รู้ตัว ให้เกิดเป็นคุณธรรมคือความดีของใจ หรือความดีของคน อาศัยหลักศีลธรรม มันโยงกัน คุณธรรม..สมาธิธรรม คุณธรรม...จริยธรรม คุณธรรม..ศีลธรรม จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ฉะนั้นบรรดาครูอาจารย์พูดคำเดียวว่า ฝึกสมาธิกัน มาฝึกสมาธิ ฉะนั้นความหมายการฝึกสมาธิก็คือ เรามาสร้างคุณธรรมความดีของใจ ความดีของเรา จากจริยะกิริยา คือการประพฤติธรรม ปฏิบัติธรรม เอาศีลธรรมเป็นพื้นฐานเป็นแนวทาง อันนี้ความดีจากการฟังการฝึกของพวกเรา

เอ้า..วันนี้เพียงแค่นี้

ตั้งไว้ข้างใน

เสียงธรรมที่ท่านอาจารย์แสดงออกมา เพื่อให้พี่น้องญาติโยมและท่านผู้ฟังทุกท่านทุกองค์ ทุกท่านทุกคนแสดงออกด้วยความเมตตาธรรมและความบริสุทธิ์จิตใจของท่านเกิดขึ้นเป็นขึ้นยังไงในภาคปฏิบัติ ท่านเอาผลการปฏิบัติมาเทศน์ให้ฟัง มาพูดให้ฟัง ความรู้ทางภาคปฏิบัตินั้น มันไม่เหมือนความรู้ที่ศึกษาจากตำรา ฉะนั้นถ้าฟังเนื้อหาที่ท่านพูดให้ฟัง ก็แสดงว่าบุญบารมีของท่านที่ได้สร้างสม อบรมมาหลายภพหลายชาติมาถึงภพนี้ชาตินี้ ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนบัวสี่เหล่า พ้นน้ำขึ้นมายังไม่บาน พอแสงตะวันออกมา ได้รับแสงตะวัน ดอกบัวนั้นก็บานออกมา สมบูรณ์ในความหมายของความเป็นดอกบัว อีกรุ่นหนึ่งกำลังจะโผล่น้ำ มันก็ต้องอาศัยเวลาหน่อย อีกรุ่นหนึ่งเหนือตมเหนือโคลนขึ้นมาก็ต้องใช้เวลามากพอสมควร อีกรุ่นหนึ่งยังอยู่ในตมในโคลน อันนั้นความหวังที่จะโผล่ขึ้นมามีน้อย เพราะจะเป็นอาหารของเต่าของปลาไป

ฉะนั้น วิถีจิตจากการฟัง การศึกษา จากการปฏิบัติ สร้างสมอบรมบารมี ท่านจึงเปรียบเทียบเหมือนบัวสี่เหล่า ฉะนั้นแนวคิดของท่านอาจารย์ที่ท่านพูดมานั้นพี่น้องญาติโยมให้พิจารณาเอาว่า ถ้าเปรียบเหมือนบัวสี่เหล่าอย่างที่ว่านั้น หลักธรรมที่ว่า **"สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา"** ปฏิบัติสะดวกรู้ได้ง่าย **"สุขาปฏิปทา ทันธาภิญญา"** ปฏิบัติสะดวกแต่รู้ได้ยาก **"ทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา"** ปฏิบัติยากแต่รู้ได้ง่าย **"ทุกขาปฏิปทา ทันธาภิญญา"** ปฏิบัติยากรู้ได้ยาก ปฏิปทาสี่อย่างท่านว่าเปรียบเทียบเหมือนดอกบัวนั้น ตรงนี้ที่พวกเราฟังแล้วมันเป็นไปได้เฉพาะพระสงฆ์องค์เจ้าหรือ อย่าไปเข้าใจอย่างนั้นนะ

ขึ้นชื่อว่าจิตใจ จิตใจนี่ไม่มีเพศหญิงไม่มีเพศชาย เพศหญิงเพศชายรูปร่างเป็นเครื่องแสดงออกต่างหาก ขึ้นชื่อว่าดวงจิตดวงใจแล้วไม่มีเพศหญิงไม่มีเพศชาย ไม่มีดวงจิตดวงใจประเภทไหนรู้ว่า ดวงจิตดวงใจดวงนี้เป็นชาย ดวงจิตดวงใจดวงนี้เป็นหญิง ชื่ออันเดียวกัน เมื่อชื่ออันเดียวกันแล้ว สิ่งที่มีในดวงจิตดวงใจนั้น ก็เหมือนกันอีก

ขึ้นชื่อว่าสามัญชนปุถุชนเหมือนกัน สิ่งมีในจิตใจ

ก็คือ โลภ โกรธ หลง ตัณหาความทะเยอทะยานอยาก ผู้ชายมียังไง ผู้หญิงก็มีอย่างนั้น ผู้หญิงมียังไงผู้ชายก็มีอย่างนั้น ไม่แตกต่างกันเลย เมื่อรู้ตัวอย่างนี้แล้ว สิ่งที่ต้องแก้ไขและชำระ พระพุทธเจ้าทรงสอน โลภ โกรธ หลง ตัณหาความทะเยอทะยานอยากเหล่านี้ มันเป็นภัย ควรจะแก้ไขควรจะชำระ ไม่ควรจะให้มีไว้กับดวงจิตดวงใจ เพราะมันไม่ดี

ตรงนี้ ที่พวกเราฟังท่านอาจารย์เยื้อนที่พูดมานั้น นิสัยของท่านเคยพิจารณาเรื่องนี้ เคยเข้าใจเรื่องนี้ ฉะนั้น อย่างที่ท่านฟังเทศน์ครูบาอาจารย์ ฟังเทศน์หลวงปู่ดุลย์ ท่านว่ามันมีความรู้สึกมันเลยความเข้าใจ มันกลายเป็นความซึ้งใจ ไม่รู้จะพูดยังไง มันเกิดความปีติ เอิบอิ่ม มันซึ้งใจ แต่เมื่อมาฟังเทศน์หลวงปู่บ้านตาด หลวงตาเรานั้น ท่านไม่ได้ใช้ศัพท์เหมือนที่ฟังหลวงปู่ดุลย์ ท่านใช้ศัพท์ว่า อร่อย มันจะพูดยังไง ภาษาความหมายของโลก ขึ้นชื่อว่าอร่อยเลิศ เลิศอร่อยล่ะก็ มันสุด แล้วความซาบซึ้ง ปีติยินดีในเหตุผลของความเป็นธรรมนี้ ท่านพูดภาษาโลกที่มีความสมมุติ อันไหนที่ถูกใจที่สุด รสชาติอันนั้นคือ อร่อย แต่แล้วความเกิดขึ้นในใจของท่านนั้น มันอธิบายไม่ถูก มันเกิดความซาบซึ้ง ปีติ ยินดี อิ่มเอิบ อันนี้รสชาติความ

เป็นธรรม ถ้าเข้าใจในธรรม รสชาติความเป็นธรรมนี้ เหนือกว่ารสชาติอะไรทั้งปวงทั้งหมดที่มีอยู่ในโลก

ที่พวกเราฟังธรรมจากใจของท่าน ท่านพูดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อันนี้ให้พวกเรามั่นใจว่า ความดีวาสนาบารมีที่สร้างสมอบรมเอาไว้แล้วนั้น จะมาให้ผลชัดในกาลใดกาลหนึ่ง ชาติใดชาติหนึ่ง จึงเหมาะสำหรับที่พวกเราทุกท่านทุกคนควรจะหาโอกาส หาเวลามาศึกษามาฝึกมาปฏิบัติ มาเพิ่มเติมเสริมความเป็นธรรมอันนี้ให้เกิดขึ้นมีขึ้น ในช่วงระยะที่พวกเรามีโอกาส ก็คือชีวิตความเป็นอยู่ของพวกเรา อยู่ในท่ามกลาง ในกาลเวลา ที่พวกเราจะนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า การได้เกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์เป็นคน เป็นกาลที่หาได้ยาก เมื่อเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์เป็นคนนี้แล้ว โลกอันนี้กว้างแสนกว้างสถานที่นั้นๆ ศีลธรรมทางพุทธศาสนาไม่ได้ปรากฏในท้องถิ่นนั้นประเทศนั้น เกิดเป็นคนอยู่หาโอกาสที่จะมาได้ยินได้ฟังศีลธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเหมือนพวกเราๆ ท่านๆ นั้น เป็นกาลที่หาได้ยาก เพราะคนที่ไม่มีโอกาสนับไม่ถ้วนประมวลไม่จบ

ฉะนั้น โอกาสที่พวกเรามาได้ยินได้ฟัง มาเจอะมาเจอ มาอยู่ในท่ามกลางประเทศชาติบ้านเมือง ที่มีศีล

ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสมบูรณ์อยู่ จึงว่าโอกาส อย่างนี้เป็นโอกาสที่พวกเราจะมีความสำนึกรู้ตัว ว่าหาได้ยากเต็มที

สิ่งที่หาได้ยากพวกเราก็เจอแล้ว ฉะนั้นสิ่งที่เจอในโอกาสกาลเวลาอย่างนี้ พวกเราควรที่จะปลุกศรัทธาความสำนึก ระลึกถึงส่วนนี้ให้มากขึ้น การมาฝึกมาฟังก็เพื่อให้เข้าใจความหมายเนื้อหาความสำคัญที่เลอเลิศประเสริฐสุด เพราะในสามโลกนี้ไม่มีอะไรที่จะเลอเลิศประเสริฐเท่าศีลธรรม ถ้าพวกเราไม่ได้มาฟังมาศึกษา..จะไม่รู้

ฉะนั้น ผลการศึกษาอย่างน้อยๆ เราก็เห็นเหตุเห็นผลตรงนี้ ศรัทธาความเชื่อก็มีมากขึ้น ศรัทธาความเชื่อของพวกเราเคยเชื่อเรื่องอื่น..เชื่อมามากแล้ว กาลเวลาที่พวกเราทำเรื่องอื่น..ทำมามากแล้ว ฉะนั้นแบ่งศรัทธาความเชื่อที่ไปเชื่อเรื่องอื่น แบ่งกาลเวลาที่ไปฟังเรื่องอื่นให้มาฟังเรื่องศีลธรรม แบ่งเอาศรัทธาของพวกเราเคยที่เชื่อเรื่องอื่นนั้น ให้มาเชื่อในเรื่องศีลธรรมให้มากขึ้น กาลเวลามาฟัง มาฝึก มาทำเรื่องศีลธรรม สมาธิธรรม ตั้งสติธรรมเพื่อให้เกิดสมาธิธรรม ควรจะมีเวลาให้มากขึ้นกว่านี้

ที่สุดของอาจารย์เยื้อนที่ท่านพูดให้ฟัง สรุปตรงนั้นว่า การทำสมาธิภาวนาให้ตั้งใจอยู่ข้างใน อันนี้ก็ตรงประเด็น ถ้าไม่ได้ศึกษาก็ไม่รู้อีกว่า ตั้งใจอยู่ข้างในนั้นตั้งยังไง ส่วนมากเราไปให้ความหมายแต่ข้างนอก จิตมันก็คิดแต่เรื่องข้างนอก เพราะเราไปศึกษาเห็นคุณค่าเรื่องข้างนอก ฉะนั้นการไปยึดไปให้ความหมาย ตั้งจิตไว้ข้างนอก จะมาฝึกภาวนานี่ เป็นของที่ทำได้ยาก

ฉะนั้น ท่านถึงย้ำว่า การภาวนา ต้องตั้งจิตไว้ข้างใน โดยเฉพาะศัพท์ความหมายคำนี้ ว่า **"ไว้ข้างใน"** คือใจอยู่กับใจ จิตอยู่กับจิต ใจนึกอะไรให้กระแสของจิตมาอยู่กับใจที่นึก ใจนึกอะไร อย่างที่นึก **"พุทโธ"** เราฝึกอย่างนี้ ก็ฝึกให้ใจอยู่ข้างใน ให้จิตอยู่ข้างใน เมื่อฝึกตามธรรมชาติใจก็อยู่ข้างในอยู่แล้ว จิตก็อยู่ข้างในอยู่แล้ว ข้างในตรงนี้หมายความว่า ในร่างกายของพวกเรา

ถ้าจิตออกจากร่างกายแล้ว อาศัยทำอะไรไม่ได้ ร่างกายเรียกว่าตาย คนตาย ที่มันยังไม่ได้ออกจากร่างกาย ก็แสดงว่าจิตใจของเราอยู่ข้างในรูปร่างอยู่ ตรงนี้... ท่านย้ำตรงนี้ที่สุด มันก็จริงของท่านถูกของท่าน ไอ้ที่ว่านโยบายที่ครูอาจารย์นำพวกเราให้มีสติระลึกรู้ดูที่ใจ ใจคือธาตุรู้ ให้ใช้คำบริกรรมเป็นส่วนประกอบ จึงว่าทำ

อย่างนี้ไม่ผิด ครูบาอาจารย์ทุกองค์ พระพุทธเจ้าตรัสรู้... รู้แล้วจึงสอนเรื่องนี้ บรรดาครูอาจารย์ผู้มีจริตนิสัยความดีอย่างที่ว่านั้น ท่านฟังแล้วฝึกให้เห็นตามความเป็นจริงที่มันเกิดขึ้นจากการฝึก

การทำเหมือนอาจารย์เยื้อนท่านว่า นำความจริงนั้นมาสอนพวกเรา เรียกว่าการฟังการฝึก การฝึกการสอนในแนวทางปฏิบัติกรรมฐาน โดยเฉพาะยุคนี้สมัยนี้ก็มีหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น สายปฏิบัติกรรมฐาน ฉะนั้นผู้ฟัง ผู้ปฏิบัติอยู่กับท่านไม่สงสัย ตรงในการปฏิบัติเพื่อมรรคเพื่อผลแน่นอน

ฉะนั้น การเข้าใจอย่างนี้ หนักแน่นอย่างนี้ เกิดความเป็นธรรม ศรัทธาธรรม สติธรรม สมาธิธรรม อยู่ด้วยความเป็นธรรม ศรัทธาธรรมเชื่อมั่นอย่างนี้ มีศีลธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ในสามโลกนี้เป็นสิ่งที่เลอเลิศ ประเสริฐที่สุด

ฉะนั้น พี่น้องญาติโยม พี่น้องลูกหลาน การนำฟังนำฝึกมา วันนี้มองดูเวลา ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา

เรียนรู้เรื่องใจ

เข้าหาความสงบกันเลย เราเคยฟังเคยฝึก เข้าใจในลักษณะไหน สิ่งนั้นยังไม่ปรากฏขึ้นมา ก็แสดงว่าฝึกยังไม่เป็น ความเป็นศีลก็ดี ความเป็นสมาธิก็ดี อาศัยการเกิดขึ้น เป็นขึ้น มีขึ้นต่างหาก ลักษณะพวกเราได้ยินได้ฟังและได้ศึกษาจากตำรา พวกเราจำได้ แล้วลักษณะอันนั้นที่ว่ามันเป็น คือมันมีอยู่ที่ใจ ที่ยังไม่เป็น ยังไม่มี ก็เป็นลักษณะใจของเราเป็นเครื่องแสดงออก เรื่องจิตใจของเราแต่ละคนๆ ศรัทธาญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา หรือว่าพระสงฆ์องค์เจ้าก็ดี ดูลักษณะ ดูกิริยาที่มันปรากฏ ถ้าเป็นลักษณะของกิเลส ความหงุดหงิด ความรำคาญ ความไม่เป็นปกติสุขมันจะแสดงขึ้น อันนั้นลักษณะของกิเลสมันไม่ชอบความสงบ มันไม่ชอบลักษณะของความเป็นศีลเป็นธรรม มันดีดมันดิ้นอยู่ตลอด มันหงุดหงิดฟุ้งซ่านรำคาญอยู่ตลอด

ฉะนั้น ถ้าลักษณะอันนั้น มันมีอยู่ในใจของเรามากน้อยขนาดไหน เราใช้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็น

เครื่องตามรู้ อันนั้นก็คือ **“สติ”** สติระลึกรู้ คำว่า ตั้งใจฟัง ตั้งใจฟังแล้วก็ดู สิ่งที่ท่านพูด ท่านพูดในเรื่องจิตใจของเรา ลักษณะที่มีอยู่ในจิตใจของเรานั้นเป็นเครื่องแสดงออก ฉะนั้นเมื่อเราฟัง ต้องฟังให้ลงถึงใจของเราด้วย ให้ดูใจของเราด้วย ท่านพูดในลักษณะไหน กิริยาอันใด ลักษณะนั้น กิริยานั้น ดูใจของเรานั้นเป็นส่วนประกอบกับเนื้อหาคำพูดที่ท่านพูด ท่านบอก ท่านสอนนั้น

ลักษณะของศีล ลักษณะของธรรม **“สติธรรม”** เครื่องระลึกได้ ระลึกรู้ ระลึกได้ก็ลักษณะของใจนั้นแหละ เออ..ใจของเรา ธาตุรู้มันเป็นอย่างนี้ **“สติ”** ระลึกรู้ ดูจิต ความนึกความคิด และสิ่งที่แทรกอยู่ในความนึกความคิดนั้น มันมีกิริยาลักษณะคิด ถ้ารำคาญไม่ปกติสุข หงุดหงิด เพราะการนั่งอยู่ในความสงบเป็นสมาธิ ไม่กระดุกกระดิกนี้ กิเลสนั้นมันจะรำคาญ มันไม่ชอบอยู่ในความนิ่งความเฉย เพราะความนิ่งความเฉยเป็นเรื่องของธรรม สติธรรม สมาธิธรรม คือความสงบ สงบกาย ก็คือนั่งเป็นปกติ ไม่กระดุกกระดิก อันนี้กายสงบ แล้วเรื่องของกิเลสมันไม่ชอบอย่างนี้ ฝืนเรื่องของกิเลส กิเลสมันจึงหงุดหงิดขึ้นมา มันไม่เอา มันไม่ชอบ นี้ให้เราดูลักษณะสิ่งที่มันมีกำลังเป็นภัยอยู่กับใจของเรา

ฉะนั้น ลักษณะของสมาธิ กายสงบที่เรานั่งสงบนิ่งอยู่ กายเป็นสมาธิ รูปร่างกาย การนั่งเป็นสมาธิ จิตสงบ เราตะล่อมกระแสจิตที่มันคิดอยู่ ให้มารู้จักการปล่อยวางความคิดประเภทนั้น ให้มาอยู่กับสิ่งที่เรากำหนดรู้อยู่ พื้นฐานของความรู้ เราจะนึกถึงความสบาย วางเรื่องต่างๆ ทำใจให้สบายๆ ขึ้นมาได้ ถ้าลักษณะความสบายมีอยู่ในจิตใจ สติตั้งอยู่กับความสบายนั้น ใจมีพื้นฐานคือความเป็นธรรม กุศลธรรมเป็นพื้นฐานเป็นเครื่องอยู่ เมื่อกำหนดดู รู้ตรงนี้เป็นที่อยู่ เป็นที่ตั้งของใจ ก็ให้กำหนดตรงนี้

ลักษณะของความเป็นธรรมเป็นกุศลธรรม ทำใจให้ดีขึ้นมาได้ ทำใจให้สบายขึ้นมาได้ ถ้าเผลอจากตรงนี้ก็คือผิด การนึกระลึกรู้ไม่ใช่เฉพาะที่พวกเราจะมานั่งสมาธิฟังอันนี้นะ ความหมายนั้น ทุกขณะจิต จะยืน เดิน นั่ง นอน เว้นไว้แต่นอนหลับ ความรู้ตัวอยู่ลักษณะนี้เห็นความสบาย เห็นความว่าง ความว่างของจิต จิตไม่เครียด จิตไม่พะวง จิตไม่กังวล เพราะอาการเครียด พะวง กังวลเรื่องต่างๆ นั้น มันไม่ใช่เรื่องธรรม มันเป็นเรื่องกิเลส มันเป็นเรื่องตัณหา มันเป็นเรื่องปัญหาแล้ว ถ้าลักษณะนั้นมีมากในจิตใจ ก็แสดงถึงความเป็นทุกข์นั่นเอง

ฉะนั้น การหลับตาตั้งสติ แต่ใจไม่ได้หลับนะ สติไม่ได้หลับ ไม่ได้เผลอนะ อันนี้เราฝึกหลับตาอยู่ แต่สติไม่หลับ สติระลึกรู้ตัวอยู่ว่า ในขณะนี้เรานั่งดูใจหรือดูจิตให้รู้ตัวอยู่ตรงนั้น ดูจิตให้จิตอยู่กับสิ่งที่เรากำหนด ก็ให้มันรู้อยู่ อย่างกำหนดดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก **"พุทโธ พุทโธ"** นึกด้วยการตั้งสติให้เข้มแข็ง นึกด้วยการทำสติให้ตั้งมั่นหนักแน่น สตินี้จะเกิดเป็นกำลัง เพื่อให้เสริมเป็นสมาธิ กำลังสติมี กำลังสมาธิก็เกิด กำลังสมาธิรู้ตัวตั้งมั่นอยู่มากน้อยขนาดไหน ก็แสดงถึงกำลังสติธรรมของเรา ฉะนั้นการนึกเรียนรู้เรื่องความเป็นธรรมอันนี้ ดูลักษณะของจิตใจเป็นเครื่องปรากฏหรือเป็นเครื่องแสดงออก

ฉะนั้น การที่จะกำหนดดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออกก็ดี หรือจะบริกรรม **"พุทโธ พุทโธ"** ก็ดี ต้องดูความนิ่ง ดูความปกติของจิตใจเป็นลักษณะที่จะเห็นความนิ่ง เห็นความปกติใจเป็นลักษณะอยู่กับคำบริกรรมนึก **"พุทโธ พุทโธ"** ก็ดี หรืออยู่กับการกำหนดดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออกก็ดี อันนั้นก็คือเรียนรู้ว่าสติของเราตั้งมั่นอยู่ต่อเนื่องได้ ถ้าสติตั้งมั่นอยู่ต่อเนื่องได้ ต่อไปมันก็ปล่อยวางคำบริกรรม มันมีแต่ตัวรู้ธาตุรู้ปรากฏอยู่ ก็

กำหนดดูความรู้ปรากฏอยู่ หรือถ้าความนึกคิดทางจิตใจมันแทรกขึ้นมาได้ง่าย รีบใช้คำบริกรรมเป็นส่วนกำกับ ถ้านึกช้ามันไม่ทันมัน มันไม่ทันความคิดทางอื่น ก็ใช้นึกให้เร็ว รวดเร็วขึ้น เพื่อเราจะเอาความเป็นธรรม สติธรรม คำบริกรรมนี้ ให้มันเหนือให้มันชนะอารมณ์ของกิเลส

ฉะนั้น ทุกวิธีการฝึกเรื่องสมาธิ ต้องย้ำเรื่องสติ ย้ำเรื่องสติอันนี้ เผลออันนี้ไม่ได้ ที่เราฝึก เราตั้งนี้ ก็ฝึกตั้งสติ นั่นแหละจะให้เรียนรู้ว่าการตั้งสติรู้ตัวมันเป็นอย่างนี้ รู้ตัวอยู่มันเป็นอย่างนี้ นี่คือ เรียนรู้คุณธรรม คือ **"สติธรรม"** ถ้าเผลอตรงนี้แล้ว มันจะเกิด **"ถีนมิทธะ"** ง่วงเหงาหาวนอนขึ้นมา เหม่อ เซ่อซึม ไม่รู้เรื่องรู้ราว อันนั้นก็ใช้ไม่ได้ มันเป็นโมหะความหลงแล้ว ฉะนั้นการฝึก มันจึงมีความหมายเพื่อแก้ไขอันนี้ ความเป็นธรรม สติธรรมมีกำลังแล้วระงับ **"ถีนมิทธะ"** ความง่วงเหงาหาวนอนอันนี้ได้

ถ้าตื่นตัว รู้ตัวอยู่ด้วยกำลังสติ อาการประเภทนั้นมันไม่มี อันนี้มันเป็นเครื่องวัด ให้เราเรียนรู้ว่าใจของเรานั้น มีคุณธรรม สติธรรมเพื่อให้เกิดความสงบ คือสมาธิธรรม ดูลักษณะสิ่งเหล่านี้มันมีในใจ เป็นอยู่กับใจของเราคราวนี้ต่อไปจะไม่ได้อธิบายแล้ว ต่างท่านต่างคน ต่าง

ท่านต่างองค์ รู้วิธีการแล้วก็ใช้สติธรรมของเรา ฝึกตรงนี้ให้มันหนักแน่นตั้งมั่น ถ้าอันนี้เผลอเมื่อไหร่ ก็รู้ตัวว่าสติของเรามันอ่อน ให้พากันเข้าใจ ตั้งใจฝึกตั้งใจปฏิบัติ... ทำสมาธิเข้าหาความสงบกันต่อไป

(ปรารภหลังการฝึกสมาธิ)

ดูผลการฝึก มีสติรู้ตัวได้ดีมากน้อยขนาดไหน ยับยั้งอารมณ์ที่มันมีความฟุ้งซ่านได้มากน้อยขนาดไหน อันนั้นก็คือ ดูความปกติ ดูความดี ดูความสบายของจิตใจเป็นเครื่องปรากฏ ความดีความสบายของจิตใจมันเป็นผลจากการฝึก ตั้งสติรักษาใจ ความนิ่งความสบาย ความนิ่งความแจ่มใส จิตใจดีงาม กลายเป็นคุณธรรม ความดีปรากฏขึ้น

นิสัยเห็นความดีอันนี้ มีอยู่ในใจ ความดีอันนี้จะกลายเป็นนิสัยรู้ตัว ในการแสดงออกในกิริยามารยาท หน้าตา ดูคนที่มีสมาธิธรรม สติธรรม รู้ตัวอยู่ จิตใจจะปกติดี หน้าตาปกติดี สดชื่นยิ้มแย้มแจ่มใส กลายเป็นความดีด้านจิตใจ มาปรากฏเป็นกิริยามารยาทข้างนอก

อารมณ์ที่แสดงความเสื่อมเสียออกเป็นกิริยามารยาทข้างนอกนั้น เป็นคนละเรื่องกับอารมณ์ที่เราฝึก

ความเป็นสมาธิ ถ้าอารมณ์ที่ไม่มีคุณธรรมความดีด้านจิตใจนั้น มองดูหน้าดูตาก็รู้

ฉะนั้น สิ่งที่มันเป็นภัยทางจิตใจ มันไม่เป็นภัยเฉพาะตัวคนนั้น บุคคลที่มีความเกี่ยวเนื่องเกี่ยวข้องกับบุคคลผู้นั้นในลักษณะไหน ก็พลอยเป็นเหตุให้ไม่สบายใจไปด้วย ผลการฝึกลักษณะนี้ ฝึกอยู่ท่ามกลางของการงานที่จิตใจของเราหลีกเลี่ยงได้ยาก อันนั้นก็คืออารมณ์ เราเอาชนะอารมณ์ ด้วยมีสติรู้ตัว ความเจ็บ..เจ็บอยู่ แข้งขาหลังเอวก็เจ็บอยู่ แต่ก็ให้รู้ว่า รูปร่างสังขารร่างกายของคนเรานี้ มันต้องเป็นอยู่อย่างนี้ ที่พออยู่ได้ พอสบายอยู่ได้ก็เพราะการเปลี่ยนอิริยาบถเฉยๆ นะ

ฉะนั้น ในเมื่อเราทำการทำงานประเภทไหน ถ้าใจมีกำลัง การงานทุกประเภทมันเป็นผลสำเร็จเกิดขึ้น เพราะกำลังของสมาธิ มีปัญญารอบรู้ในเหตุในผล ตัดสินใจรู้ในเหตุในผล อันนี้ความดีของจิตใจจากการฝึก มีสติ มีปัญญา การงานจะหนักจะเบามันไม่เป็นปัญหา มันไม่มีปัญหาด้านจิตใจ มันมีเหตุมีผลเป็นเครื่องทดสอบเป็นเครื่องวัดเป็นเครื่องรู้ ทำงานมันไม่เหน็ดไม่เหนื่อย เหนื่อยกายแต่ไม่เหนื่อยใจ ฉะนั้นผลการฝึกสมาธิทางด้านจิตใจ อาศัยกำลังสมาธิ อาศัยกำลังสติ เพื่อทำการ

ทำงานทุกประเภท ฉะนั้นถึงว่ากำลังสมาธิ มีไว้เพื่อใช้ปัญญากับการกับงานที่พวกเรารับผิดชอบ

สมาธิ ปัญญามันเป็นผลเป็นประโยชน์เนื่องกัน โดยเฉพาะภาระหนักความเจ็บไข้ได้ป่วย ความทุกขเวทนาอันนี้ นอกจากความเจ็บไข้ได้ป่วยทุกขเวทนา ก็เรื่องอารมณ์ที่เลวร้ายของกิเลส ก็ล้วนแล้วแต่ต้องใช้สติใช้ปัญญาพิจารณาแก้ไขทั้งนั้น ท่ามกลางของปัญหาอันนี้มันก็มีอยู่ในขณะนี้ ใจเรียนรู้ว่า เราไม่ได้ไปกังวลกับสิ่งเหล่านั้น เพราะสิ่งเหล่านั้นมันปรากฏมีอยู่ตามธรรมชาติ แต่ใจของเรามันรู้ สติของเรามันรู้ ฉะนั้นทุกข์ที่ปรากฏขึ้นอยู่ในขณะนี้ ทุกขเวทนา ความเจ็บความปวด ตามหลักธรรมท่านว่า

ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ ละเหตุ ที่ปรากฏขึ้นทางใจ มันหงุดหงิด อันนั้นก็เป็นเหตุของกิเลสให้ ละปล่อย วางตรงนั้น ไม่พอใจ ไม่อยากจะให้มันเกิดก็เป็นลักษณะของตัณหาประเภท เรียก **“วิภวตัณหา”**

ฉะนั้น การเรียนรู้สภาพความเป็นจริงที่เกิดอยู่กับใจนี้ มันเป็นเรื่องของนามธรรม ปรากฏขึ้นกับใจ ใจมันไปรู้ เกิดขึ้นมากเกิดขึ้นน้อย ใจมันรู้เรื่องตรงนั้น **“วิภวตัณหา”** มันเกิดขึ้นมา ไม่อยากจะให้มีความเจ็บ

ความปวด ไม่อยากจะฝึกการนั่ง มันไม่ยอมรับ อันนี้ **"วิภวตัณหา"** ทำใจให้มันได้ รู้จากเหตุที่มันก่อให้เกิดทุกข์ จะหลีกจะเลี่ยงไปที่ไหน ถึงจะมีการเปลี่ยนอิริยาบถได้ ถ้าถึงคราวการเปลี่ยนอิริยาบถไม่ได้ หรือเปลี่ยนอิริยาบถยากนั้น มันจะขนาดไหน เปลี่ยนอิริยาบถยาก พวกเราก็รู้ ๆ อยู่ ดูคนเจ็บ คนไข้ คนป่วย คนเฒ่าแก่ชรา ไปไหนมาไหนลำบากนั้น มันจะขนาดไหน ถ้าไม่ได้ฝึกการตั้งสติ การตั้งใจเรียนรู้ธรรมชาติอันนี้ไว้

ถ้าเราฝึกตั้งใจแบบนี้ ตั้งสติแบบนี้ ถึงจะเจ็บปวดขนาดไหน เราปล่อยได้วางได้ เราไม่ได้มีความกังวล เรียนรู้แบบธรรมชาติ จิต ธาตุรู้อันนี้ มันรู้อยู่ เราไม่ถือเป็นเรื่องกังวล ถ้ากังวลวุ่นวายขึ้นมา ไม่อยากจะให้มันเกิด อันนั้น **"วิภวตัณหา"** สิ่งที่เราเลี่ยงไม่ได้ เราหลีกไม่ได้นั้น ฉะนั้นนั่งสมาธิฝึกนานๆ เป็นหลายๆ นาที เป็นชั่วโมงสองชั่วโมง ไอ้สิ่งที่เลี่ยงไม่ได้ก็คือทุกขเวทนา ต้องยอมรับความเป็นจริงอันนี้

ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องปรากฏขึ้นกับรูปร่าง ให้กำหนดรู้แต่ทำใจนิ่งเฉย รู้แบบธรรมชาติ ความหมายนั้นก็คือ เรามาเรียนรู้เรื่องอาการอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นกับจิตใจของเราต่างหาก ให้มันอยู่ในลักษณะของความเป็นผู้มีสติ มี

ปัญญา มีสมาธิ สมาธิ หนักแน่นมั่นคง อย่าไปหวั่นไหว อย่าไปสะทกสะท้าน ถึงจะเจ็บปวด เหนื่อย เมื่อย หิว ขนาดไหน จิตใจอย่าไปหวั่นไหว ใช้ความอด ใช้ความทน เป็นการใช้เรื่องขันติธรรม หรือจะใช้เรื่องสมาธิ หนักแน่น ไม่หวั่นไหว หรือว่าจะใช้ลักษณะของปัญญา รอบรู้ สังขาร การปล่อย การวาง เรื่องธาตุเรื่องขันธ์ ทุกขเวทนา กำหนดรู้ ละ ปล่อย วาง

เวทนา ก็คือเวทนา มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับ มันไม่เป็นสาระ มันไม่เป็นแก่นสาร ถ้ามันรู้อยู่อย่างนี้ตลอด อันนี้แหละเรียกว่า ปัญญา

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เรียนรู้ แล้วแยกวิถีจิตใจให้อยู่ในลักษณะของสมาธิ ของปัญญา ให้มีความเบื่อความหน่าย คลายจากสิ่งที่เราไปให้ความหมายมัน มันเป็นทางใจ มันมีทางใจ มันเกิดทางใจ ฉะนั้นการฟัง การฝึก พิจารณาให้มันรู้ มันรู้แล้วมันก็เป็นลักษณะของปัญญาทางใจ รอบรู้ความเป็นจริงทางใจ อันนี้ต่างหากนะ ความหมายของการฟังการฝึก วันนี้พอสมควรแก่เวลา

ธรรมสอนพราหมณ์แก่

พูดถึงหลักธรรม ที่พวกเราสาธยายที่พวกเราสวดต่อจากทำวัตร วันนี้สวดหลัก **"อาทิตตะปริยายะสูตร"** ความจริงเนื้อหาตรงนั้น เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์เทศน์สอนบรรดานักบวชฤาษีชีไพรในสมัยครั้งพุทธกาล มีคณะฤาษีคณะหนึ่งนิยมบวชเป็นฤาษีแล้วก็บูชาไฟ บูชาเทพเจ้า ตามค่านิยมของยุคนั้นสมัยนั้น

แต่พระองค์เอาความหมายตรงนี้ที่บรรดานักบวชฤาษีใช้กันอยู่นั้น พวกเขาตีความหมายไปในทางที่ผิด และเมื่อตีความหมายไปในทางที่ผิด ความเข้าใจมันก็ผิดไปด้วย ที่นี้พระองค์สอนย้อน เพราะบรรดาฤาษีชีไพรทั้งหลายเหล่านั้น รู้ว่าไฟมันเป็นของร้อน สัญชาตญาณบรรดาฤาษีชีไพรไม่ว่าใครย่อมรู้ขึ้นชื่อว่าไฟนั้นเป็นของร้อน แต่แล้วพระพุทธเจ้าสอนสิ่งที่ร้อนกว่า สิ่งที่เป็นทุกข์เป็นโทษกว่า และมีเหตุผลยิ่งกว่าไฟธรรมดานั้น มันมีอีกส่วนหนึ่ง อันนั้นคือไฟอะไร

"จักขุง ภิกขเว อาทิตตัง" พระพุทธเจ้าทรงสอน

ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตาเป็นของร้อน **"รูปัง อาทิตตัง"** รูปเป็นของร้อน **"จักขุวิญญานัง อาทิตตัง"** ตาของคนเราที่มองเห็นนั้น เป็นเรื่องวิญญาณ..วิญญาณธาตุรู้ไปสัมผัสมองเห็น อันนั้นก็เป็นของร้อน **"จักขุสัมผัสโส อาทิตโต"** การสัมผัสมองเห็นในรูปนั้นก็เป็นของร้อน ลักษณะความร้อนนั้นมันไม่เหมือนไฟทางนอก แล้วมันร้อนด้วยอะไร **"ราคัคคินา โทสัคคินา โมหัคคินา"** มันร้อนด้วยไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะ ไฟราคะกำเริบขึ้นจากการดูรูป ผู้ชายดูรูปผู้หญิง เกิดความชอบคอพอใจ แล้วไฟราคะที่มีในใจอยู่นั้นมันก็ร้อนขึ้น **"โทสัคคินา"** ถ้าไม่ได้ตามใจแล้วก็เกิดโทสะ หงุดหงิด โทสะมันเกิดขึ้นมันเป็นของร้อน **"โมหัคคินา"** สิ่งที่โลภ โกรธ หลงอันนั้นมันเป็นเหตุสำหรับที่จะให้เกิดต่อไป คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายก็ล้วนแล้วแต่เป็นกองทุกข์เป็นของร้อนทั้งนั้น

นอกจากพูดถึงเรื่องตาแล้วก็ **"โสตัง อาทิตตัง"** หมายถึง หู พระองค์ก็พูดในลักษณะเดียวกัน เป็นเรื่องสัมผัส หูสัมผัสเรื่องเสียง เป็นของร้อน **"ฆานัง อาทิตตัง"** จมูกสัมผัสเรื่องกลิ่น ก็เป็นของร้อน

"ชิวหา อาทิตตา" ลิ้นสัมผัสรส ในลักษณะเดียว

กัน แต่ละอย่างๆ สัมผัสแล้วมันเกิดความร้อน ท่านพูดเป็นภาษาธรรมว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ละอย่างๆ ที่พระองค์ยกขึ้นมาแสดงแก่ฤาษีชีไพรในสมัยนั้น ท่านพูดเป็นหลักธรรมอีกศัพท์หนึ่งว่า **"อายตนะ"** ภาษาเรา คือ บ่อเกิด ที่เกิด

อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นบ่อเกิด

อายตนะภายนอก ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส กลายเป็นอารมณ์ทางใจ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่มีเฉพาะฤาษีชีไพรสมัยนั้น มันมีกับบุคคลทุกคนที่เกิดขึ้นมา รวมพวกเราเข้าด้วย ไม่แตกต่างกัน และก็สมัยครั้งพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าเทศน์สอนพวกฤาษีชีไพรนั้นก็เหมือนกัน

นอกจากเทศน์สอนพวกฤาษีชีไพรแล้ว ก็เทศน์สอนนักบวชและอุบาสกอุบาสิกานับไม่ถ้วน ฟังแล้วเข้าใจรู้ตามความเป็นจริงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วก็ถึงมรรคถึงผล ฉะนั้น คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็น **"อกาลิโก"** ไม่เลือกกาลไม่เลือกเวลา พวกเราควรจะศึกษา ควรจะทำความเข้าใจ และก็เป็นหน้าที่ของพวกเราโดยเฉพาะ เพราะพวกเรามีที่เกิด บ่อเกิด ตาของพวกเราสัมผัสในรูป สิ่งที่จะเกิด ถ้าพวกเราไม่สังวรระวัง

ไม่รู้จักหน้าที่ เพราะใจของพวกเรานั้น มันมีราคะอยู่ มีโทสะอยู่ มีโมหะอยู่ ราคะจะเกิดขึ้นได้จากการมองดูทางตา ราคะจะเกิดขึ้นได้จากการฟังเสียงทางหู

ฉะนั้น แต่ละอย่างๆ จึงว่าเป็นบ่อเกิด รูปก็เป็นบ่อเกิดแห่งราคะ เสียงก็เป็นบ่อเกิดแห่งราคะ กลิ่นก็เป็นบ่อเกิดแห่งราคะ รสก็เป็นบ่อเกิดแห่งราคะ สัมผัสทางกายก็เป็นบ่อเกิดแห่งราคะ ด้านจิตใจธรรมารมย์ที่เกิดขึ้นเมื่อสัมผัสแล้ว..ก็เป็นบ่อเกิดแห่งราคะ พวกเราเมื่อมาเรียนรู้ที่เกิด บ่อเกิด มันมีอยู่ในพวกเราตั้งแต่วันเกิดมาจนถึงปัจจุบัน เป็นบ่อเกิดแห่งกิเลส เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นบ่อเกิดแห่งตัณหา ราคะ ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ พวกเรามีหน้าที่สังวรระวังเรื่องนี้ รู้ตัวเองมากน้อยขนาดไหน พวกเรามีตาใช้ตาทุกวัน รูปสำหรับที่จะสัมผัส เรามองเห็นสัมผัสอยู่ทุกวัน ทั้งรูปทั้งเสียงทั้งกลิ่นทั้งรสนี่แหละ พวกเรารู้ไหมว่าอันนี้เป็นสิ่งที่พวกเราจะสำรวมระวัง รู้ตัวเพื่อเป็นการระงับดับไฟ **“ราคัคคี โทสัคคี โมหัคคี”** รู้เนื้อรู้ตัวมากน้อยขนาดไหน

ฉะนั้น คำสอนของพระพุทธเจ้า สอนเหตุอันนี้ ผลคืออันนั้น ผลอันนั้นเกิดจากเหตุคืออันนี้ ผลที่มันเกิดขึ้นจากราคะอารมณ์เพศ ก็คือความเกิด ความแก่ ความ

เจ็บ ความตาย ทนทุกข์ทรมานจากการกระทำด้วยกิเลส ด้วยตัณหา และที่มันแสดงเรื่องโทสะขึ้น ความไม่ชอบใจในการได้ดู ได้ฟัง ได้สัมผัส กลายเป็นเรื่องการทำบาป ฉะนั้นทุกข์โทษที่มันเกิดขึ้นอย่างนี้ จึงเป็นไปเพื่อความแผดเผาทางจิตทางใจทั้งปัจจุบันและอนาคตข้างหน้า

ฉะนั้น คำว่าสังวรระวัง จึงเป็นเรื่องจำเป็นของพวกเราที่จะต้องสำรวมระวัง ระวังในสิ่งที่มันเป็นทุกข์ เป็นโทษเป็นพิษเป็นภัย ภาษาธรรมเรียกว่าไฟ ก็ฟังแต่ว่าไฟมันแผดมันเผา สัญชาตญาณจิตใจของพวกเราก็ไม่ต้องการอยู่แล้ว ขึ้นชื่อว่าความทุกข์ความร้อนแผดเผา มันแผดเผาอะไรที่ไหนล่ะ มันก็แผดเผาใจของพวกเรานี่แหละ มันเผาจิตใจมันจึงร้อน ร้อนน้อยก็ค่อยยังชั่ว มันร้อนมาก..แทบจะไม่มีที่อยู่ วัดวากว้างต่อกว้างแทบจะไม่มีที่อยู่ เรือนชานบ้านช่องประเทศชาติบ้านเมือง กว้างต่อกว้างก็ไม่มีที่อยู่ เพราะอำนาจของไฟราคะ ไฟโทสะ ไฟโมหะมันเผา แล้วมันเป็นกันอยู่อย่างนี้ดาษดื่นทั่วบ้านทั่วเมืองทั่วโลกเลย ฉะนั้นคำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้รู้..รู้แล้วระวัง สังวรระวัง สอนให้รู้ว่าโทษทั้งหลาย ทุกข์ทั้งหลายนั้น บ่อเกิดมันมีอยู่ในทุกคน

บ่อเกิดความเป็นทุกข์ บ่อเกิดความเป็นโทษ มันมี

อยู่กับทุกคนทั้งหญิงทั้งชายทั้งนักบวช และชาวบ้าน ฉะนั้นเมื่อมาเรียนรู้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ต่างฝ่ายต่างระวัง ต่างฝ่ายต่างรักษา ต่างฝ่ายต่างหลีกต่างเลี่ยงในสิ่งที่มันเป็นทุกข์เป็นโทษ ยิ่งนักบวชเรานี่ พระพุทธเจ้าสอนไม่มีส่วนไหนที่จะให้เกิดความยินดีพอใจกับบ่อเกิดทั้งภายในภายนอก พระองค์สอนให้ระวังทั้งนั้น อายตนะทางนอกก็คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่พวกเราใช้อยู่ สัมผัสอยู่ มันเกิดจากบ่อเกิดทางใน คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต่างท่านต่างองค์ต่างรู้ตัว รู้หน้าที่ของตัวเอง บ่อเกิดแห่งความทุกข์บ่อเกิดแห่งไฟ มันไม่ได้อยู่ที่อื่นที่ไกล มันอยู่ในตัวของพวกเราทุกคน ใจของพวกเรา อาศัยบ่อเกิดคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ว่าปฏิบัติ..ปฏิบัติ รักษา.. รักษานั้น พวกเรารู้ตัวระมัดระวังเรื่องนี้มากน้อยขนาดไหน คำสอนของพระพุทธเจ้าครั้งพุทธกาล สอนพราหมณ์แก่คนหนึ่ง ถ้าดูเนื้อหาในตำราในพระไตรปิฎก บางเล่มได้พูดถึงเป็นคติเป็นตัวอย่างพราหมณ์แก่คนแก่ไปฟังเทศน์ของพระพุทธเจ้า คิดว่าตัวเองอายุแก่ขนาดนี้ ช่วงชีวิตสุดท้ายให้ได้เป็นประโยชน์เถอะ ไปกราบอ้อนวอนฟังเทศน์พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็พิจารณาด้วยพระญาณ รู้ว่าเออ..พราหมณ์แก่คนนี้เขา

ยังพอมีนิสัยอยู่ พระองค์ทรงเทศนาย่อๆ ให้ฟัง พระองค์สรุปใจความย่อๆ ขึ้นมา ก็เอาเนื้อหาจากอายตนะภายในอายตนะภายนอกนี้แหละ..

ดูเนื้อหาแล้ว พระองค์สอนเตือนสติว่า นี่พราหมณ์ ในโลกนี้ เราอาศัยตามองดูรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส แล้วค่านิยมชมชอบในโลกอันนี้ ผู้ชายทุกคน มันก็ต้องชอบผู้หญิงที่สวยๆ งามๆ เสียงที่ไพเราะ อะไรอย่างนี้ ถ้าเผื่อว่ารูปที่สวยๆ งามๆ ในโลกนี้ เสียงที่ไพเราะในโลกอันนี้ กลิ่นก็เหมือนกัน ตลอดถึงสัมผัส อารมณ์ต่างๆ นั้น มีในโลกก็จริง แต่สิ่งเหล่านั้นไม่ปรากฏ คือเราไม่เห็นรูปที่สวยที่สุดนั้นด้วยตา ไม่ได้ยินเสียง ที่ไพเราะที่สุดด้วยหู มันเป็นรูปยังไง เสียงยังไง นึกได้ไหม กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ก็เหมือนกันนึกได้ไหม นึกไม่ได้ พระเจ้าข้า พราหมณ์แก่ตอบ แล้วมันจะต่างกันคนละโลก คนละเรื่องเลย ถ้ารูปสวยๆ งามๆ นั้น ตามันสัมผัสได้ **"ราคัคคี"** ราคะอารมณ์เพศความรักมันจะพุ่งขึ้นเลย พุ่งขึ้นมา เสียงก็เหมือนกัน ความชอบของ **"ราคัคคี"** นั้น มันจะพุ่งขึ้นมาเลย

พระพุทธเจ้าจึงสรุปว่า เดี๋ยวนี้รูปที่สวยๆ งามๆ เสียงที่ไพเราะอย่างที่ว่าน่ะ..นึกได้ไหม นึกไม่ได้พระเจ้าข้า

แล้วอารมณ์ความรัก **“ราคัคคี”** มันไม่ปรากฏ คือมันเฉยอยู่ มันไม่มีอารมณ์ของกิเลส ไม่มีอารมณ์ของตัณหา อารมณ์ราคะต่างๆ มันไม่มี พระองค์ก็เลยตรัสสอนต่อไปอีกว่า สิ่งที่เคยดูแล้วในโลกอันนี้ สิ่งที่เคยดูเคยเห็นแล้วในโลกนี้ ทำให้เหมือนไม่เคยดูเคยเห็น สิ่งไหนที่ได้ยินแล้วในโลกอันนี้ ทั้งชอบใจไม่ชอบใจ..ทำเหมือนไม่เคยได้ยินได้ฟัง ลิ้นสัมผัสลิ้มรสอะไรก็ตามแต่..ทำเหมือนไม่เคยได้สัมผัส ถ้าฟังแล้วจับใจความตรงนี้ **“ราคัคคี โทสัคคี โมหัคคี”** มันไม่เกิด มันไม่แสดง มันไม่มี

พระพุทธเจ้าจึงสรุปความตรงนี้ว่า ให้เธอทำใจเหมือนไม่ได้มีอะไร เหมือนไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็น ไม่เคยไปสัมผัสอะไร อดีตที่ผ่านมา ปัจจุบันเป็นอยู่ อนาคตข้างหน้า ให้ทำใจให้ฝึกทำใจ เหมือนไม่มีอะไรในโลกอันนี้

ฉะนั้น พราหมณ์แก่คนนั้นเมื่อรับฟังแล้วก็ออกไปบำเพ็ญ คือตั้งใจดี ตั้งสติดี เหมือนไม่มีอะไรในโลกนี้ ทำใจได้อย่างนั้น จนจิตเป็นสมาธิขึ้นมาเป็นส่วนประกอบกับจิตใจ แล้วใคร่ครวญพิจารณาด้วยปัญญาที่จิตใจเป็นสมาธิก็เลยเข้าใจในเนื้อหาคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์สอนย่อๆ อันนั้น สำเร็จในมรรคในผลไป

ฉะนั้น พวกเราฝึกเอาปัจจุบันเป็นหลัก อดีตที่ผ่าน

มา ดีก็ผ่านมาแล้ว ชั่วก็ผ่านมาแล้ว อนาคตยังไม่ได้มาถึงเรา จะดีจะชั่วยังไงไม่ได้มาถึงเรา ยังไม่มาถึงเรา ทำยังไง จึงจะทำใจได้เหมือนพราหมณ์แก่ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น..ว่าเหมือนไม่มีอะไร ถ้าทำใจได้เหมือนในขณะนี้ ไม่มีอะไรเหมือนในขณะนี้ สติของพวกเรารู้ตัว สมาธิหนักแน่นไม่หวั่นไหว ปัญญารอบรู้ในเหตุในผล ก็จะเข้าใจเนื้อหาในหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน **"อาทิตตะปริยายะสูตร"** จะเข้าใจมากน้อยขนาดไหน อันนี้เป็น **"ปัจจัตตัง"** เพราะเนื้อหาอันนั้นมันสมบูรณ์อยู่ในกายในใจของพวกเราอยู่แล้ว จะหลอกด้วยความแก่ ความเจ็บ ความปวด ร่างกายของพวกเรามันก็อยู่ในลักษณะนี้อยู่แล้ว

เพราะฉะนั้น ตั้งใจฟัง ตั้งใจพิจารณามันจะเกิดความเบื่อความหน่าย มันไม่มีอะไรแล้วนอกจากความทุกข์ในรูปร่าง นอกจากความแก่ นอกจากความเจ็บ นอกจากความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งที่ไปให้ความหมายในโลกอันนี้ มันไม่ให้ประโยชน์อะไร มันก็เลยเป็นธรรมคือไตรลักษณ์ **"อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา"** แล้วแต่จะน้อมไปพิจารณาในธรรมประเภทไหน มันเข้ากันได้หมด

ฉะนั้น ที่มีการฟังและการฝึกทุกวันๆ นั้น พวกเราตั้งใจให้ดี ตั้งสติให้ดี ทำใจเหมือนไม่มีอะไร เป็นปกติ

สังวรระวังสิ่งที่มันเป็นภัย สิ่งที่มันเป็นภัยเราพิจารณาแล้วก็เห็นเป็นทุกข์ เป็นโทษ มันจะเกิดความเอือมระอาเบื่อหน่ายจากสิ่งที่มันเป็นภัย เพราะอันนั้นเป็นไฟ อันนี้คือหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่พวกเราสวดสาธยายใน **“อาทิตตะปริยายะสูตร”** ต่อไปนั่งสมาธิ ตั้งใจ ตั้งสติ แยกแยะในส่วนที่เป็นธรรมอย่างที่ว่าให้ฟัง...

(ปรารภหลังจากฝึกนั่งสมาธิ)

ดูการฝึก ฝึกทุกวัน ฝึกให้เข้าใจความหมาย ฝึกตั้งใจ ตั้งสติ เราตั้งใจขึ้นมา ตั้งสติระลึกรู้เรื่องของใจ ใจของเราถ้ามันมีความกังวลเรื่องอื่น แค้นเคือง มีอุปทานการยึดการถือให้ความหมายเรื่องอื่นมันก็กังวล ความกังวลนั้น มันก็เป็นเหตุให้เกิดปัญหา เกิดทุกข์ ฉะนั้นคำว่าเหมือนไม่มีอะไร เคยได้ดู ได้รู้ ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟังสัมผัสที่ผ่านมา กี่วันกี่เดือนกี่ปี มันก็เพียงแค่นั้น แล้วจะกังวลอะไร

ฉะนั้น การพิจารณาตั้งใจ ตั้งสติมาเรียนรู้ตามความเป็นจริงมันไม่มีอะไรดีขึ้นไปกว่านั้น การละ การปล่อย การวาง การพิจารณามันไม่มีอะไรที่จะไปให้ความหมายได้เลย ดูการละ การปล่อย การวางของจิตใจของ

พวกเรานั้น ละวางได้มาก ใจมันก็มีความสบายมาก วางเรื่องต่างๆ ได้น้อย มันก็มีความสบายน้อย เดี๋ยวนี้เรามาฝึกการละ การปล่อย การวาง เพราะเรื่องต่างๆ ที่มันมีอยู่ในโลกอันนี้ มันไม่มีที่สิ้นที่จบ มันวุ่นวายกันอยู่อย่างนี้ แล้วจะไปให้ความหมายยึดเอาไว้ทำไมล่ะ

ฉะนั้น การละ การปล่อย การวางจึงเป็นหน้าที่ของพวกเรา ที่มาฟังมาฝึก ฝึกตั้งใจ ฝึกตั้งสติ ให้มารู้ตัว แล้วก็เห็นการละ การปล่อย การวางของจิตใจ คือความสบายของจิตใจนั้นแหละ ความสบายจะเกิดขึ้น มีมากมีน้อยก็คือพวกเราวางเรื่องต่างๆ การละ การปล่อย การวาง เป็นการฝึก..ฝึกเรียนรู้ ก็เพราะมันไม่มีประโยชน์อะไร จะไปยึดไปห่วงไปหวงไว้ทำไม ฉะนั้นการฝึกตั้งใจดูใจ ตั้งสติ ดูใจ มีการวางได้มากน้อยขนาดไหน จิตใจของพวกเรา ต้องมาเรียนรู้ตรงนี้ เมื่อเรียนรู้ตรงนี้เข้าใจตรงนี้ เข้าใจถูก ทำใจได้ถูก อันนี้แหละการฟัง การฝึก วันนี้เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา เลิกเปลี่ยนอิริยาบถของใครของเรา

ฝึกการปล่อยการวาง

ท่ามกลางของความเงียบ เราจะทำความรู้สึกของเรายังไง ให้มันเป็นความเงียบสงบเย็นอกเย็นใจ ฉะนั้น ท่ามกลางของความเงียบ เป็นสถานที่ที่พระพุทธเจ้าสอนให้ฝึกจิตฝึกใจเข้าสู่ความเงียบสงบ ถ้าพวกเราฟังเข้าใจความหมายตรงนี้ ท่ามกลางของความเงียบที่พวกเราอาศัยอยู่เพื่อศึกษาเพื่อฝึกเพื่อปฏิบัติ พวกเราก็จะได้เห็นคุณค่าของความเงียบ เหมือนอย่างพวกเรานั่งอยู่ในขณะนี้ ไม่มีเสียงอะไร ลักษณะนี้ได้ชื่อว่าความเงียบ แต่ให้เป็นความเงียบสงบเย็นอกเย็นใจ

ฉะนั้น ท่ามกลางของบรรยากาศความเงียบ นึกถึงที่พระพุทธเจ้าพระองค์มีความเมตตาสงสารพราหมณ์แก่ท่านหนึ่ง มาขอฟังเทศน์ช่วงระยะก่อนที่พระองค์จะเสด็จดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน อ้อนวอนให้พระองค์ท่านแสดงธรรมย่อๆ พอได้ใจความ เพื่อจะนำไปฝึกไปปฏิบัติ ณ คืนวันนั้นให้ฟัง พระองค์ก็สรุปใจความลงมาว่า ดูก่อน **สุภัททะ** ปัจจุบันในขณะนี้ท่านต้องทำใจ ที่เคยได้เห็น

อะไรมา ตั้งแต่พอรู้จักภาวะเดียงสาจนถึงปัจจุบันคือวันนี้ ให้ท่านทำเหมือนไม่เคยได้เห็นอะไรเลย ท่านเคยได้ยินได้ฟังเรื่องอะไรมา ตั้งแต่พอรู้จักภาวะเดียงสาจนถึงวันนี้ ก่อนที่จะมาฟังตถาคต เรื่องนั้นให้ทำเหมือนไม่ได้เคยได้ยินได้ฟังอะไรเลย

ฉะนั้น ความหมายตรงนี้ก็คือ วาง วางจากเรื่องต่างๆ หลักธรรม เรียกว่า จาคะสละ ทำใจให้ว่าง เหมือนไม่เคยได้เห็นอะไร เหมือนไม่เคยได้ยินได้ฟังเรื่องอะไร ถ้าพวกเราเข้าใจความหมายตรงนี้ มันจะวิ่งประสานกันหมดเลยกับความเงียบ ความสงบ ความวิเวก อิสระทางด้านจิตใจ ก็แล้วแต่จะนำไปพูดศัพท์ไหนที่ชาวโลกเขานิยมนำไปพูด ฉะนั้นท่ามกลางของความเงียบที่เป็นบรรยากาศในขณะนี้ ยิ่งพวกเราหลับตา เราไม่ได้มองเห็นอะไรเลย มันยิ่งประสานกันกับที่พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาโปรดพราหมณ์ อย่างที่ท่านว่าให้ฟังแล้ว เพราะในขณะปัจจุบันนั้น ให้มันเป็นปัจจุบัน ณ เหตุ ปัจจุบัน ณ ผล ปัจจุบัน ณ ธรรม ทำความรู้สึกสำนึกขึ้นมาอีกอย่างหนึ่งคือ ทำใจให้ว่าง ให้วางเรื่องต่างๆ ที่เคยได้เห็นได้ยินได้ฟังนั้น

ฉะนั้น ท่ามกลางของความเงียบ ถ้าพวกเราเข้าใจ

ประเด็นตรงนี้ ใจของเราเป็นธาตุรู้ ใช้สติเป็นเครื่องระลึกกับธาตุรู้คือจิตใจของเรา สติเมื่อระลึกรู้อยู่กับใจ ใจคือธาตุรู้ มันจะปรากฏ ความรู้นี้มันจะชัดอยู่ในความรู้ของพวกเรา ถ้าพวกเราไม่ได้นึกไม่ได้คิดตามสิ่งที่พวกเราเคยได้เห็นได้ยินได้ฟังมา อันนั้นก็คือ ความว่าง ความวางของจิตใจ ใจมีความว่าง ความวาง ใจคือธาตุรู้ มันก็มีอยู่เฉพาะความรู้ ความรู้อยู่กับใจ ใจอยู่กับความรู้ ในเมื่อจิตใจมีความเป็นอิสระเช่นนี้

คุณค่าของความเป็นอิสระของจิตใจนั้น มันจะปรากฏความดี ความสุข ความสบายแบบธรรมชาติ กำลังของความว่างความวาง ใจมีความเป็นอิสระปรากฏขึ้น ตรงนี้มันเป็น **"ปัจจัตตัง"** จะรู้ได้เฉพาะของใครของเราว่าทำจิตใจให้ว่างให้วางได้ ขนาดไหน ยังไง ตรงนั้นแหละ เราจะเห็นคุณค่าคำว่า จิตใจมีความสงบคือมันปล่อยมันวางในสิ่งที่เป็นสัญญาอารมณ์ ที่มันเป็นกระแสของเรื่องกิเลส เรื่องตัณหา

ฉะนั้น ความหมายของธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้แต่ละอย่างๆ นั้น ท่านนำไปพูดนำมาบอกมาสอนตามเนื้อหาตามเรื่องนั้นๆ ถ้าพวกเราเข้าใจความหมายแล้วเราจะไปใช้ในลักษณะไหน ความสมมุติในโลกอันนี้กับ

เรื่องฝ่ายกิเลส เรื่องฝ่ายตัณหา มันจะวิ่งประสานกันหมด คือ สิ่งที่จะทำให้เกิดขึ้น มีปัญหาด้านจิตใจ เพราะนึกอย่างนั้น แล้วตามนึก ตามพูด ตามทำ ในสิ่งที่ตัวเองนึก เรามองในภาพพจน์ที่แสดงออกทางด้านจิตใจ มันจะตรงกันกับคำว่า ไม่ละ ไม่ปล่อย ไม่วาง ฉะนั้นเมื่อเราฝึกคำว่า ละ ว่าปล่อย ว่าวาง จิตใจวางจากเรื่องต่างๆ มันไม่มีเรื่อง ไม่มีปัญหา จิตใจมันเป็นอิสระหรือว่าจิตใจมันสงบจากอารมณ์ ที่มันเป็นเรื่องของกิเลส เรื่องของตัณหา ท่านพูดอีกศัพท์หนึ่งไม่มีปัญหาด้านจิตใจ ว่าง วาง ลักษณะนั้นก็ใจสงบ หรือว่าใจเข้าสู่ความเป็นสมาธิ กำลังเกิดจากความว่าง ความวางนั้นจิตใจของเรามันจะรู้สึกในความหนักแน่น ไม่สะทกสะท้าน ไม่มีอะไรมาเป็นเครื่องก่อกวน จิตใจก็เกิดความอบอุ่น เกิดความสุขแบบธรรมชาติ ฉะนั้นตรงนี้ มันเป็นเรื่อง **“ปัจจัตตัง”** เมื่อจิตใจนึกเข้าได้ ทำได้ทำถึง มันรู้ได้เฉพาะตัว ฉะนั้นท่ามกลางของความเงียบ ให้มันเป็นความเงียบสงบ รู้จักอารมณ์ของจิตใจที่มันไม่ว่าง ไม่วาง ไม่เงียบ ไม่สงบ อันนั้นก็คือ สัญญาอารมณ์ ที่มันมีความเคยชิน ได้นึกได้คิด ในสิ่งที่เป็นอยู่ มีอยู่ภายในจิตใจ

ฉะนั้น การน้อมกระแสจิตให้เข้าหาลักษณะของ

ศีลของธรรม ที่ย้ำอยู่ทุกๆ คืน ถ้าพวกเราเข้าใจแล้วนั้นจะวิ่งประสานกันหมดเลย ในลักษณะของความเป็นศีลเป็นธรรม หรือลักษณะของความเป็นผู้มีสติ มีสมาธิจิตใจมีความสงบมากน้อย รู้จักเลือกเฟ้นรักษาจิตใจ จะเรียกว่าปัญญาก็แล้วแต่จะนำมาพูด ฉะนั้นความหมายท่ามกลางของความเงียบ ให้เป็นความเงียบสงบเย็นอกเย็นใจ ต่อไป ตั้งใจตั้งสติ ทำสมาธิฟังธรรมปฏิบัติจากเครื่องบันทึกเสียงของหลวงตาต่อไป

พื้นฐานของการฝึก

ก่อนที่นั่งสมาธิฟังธรรมภาคปฏิบัติ จากเครื่องบันทึกเสียงของหลวงตาท่าน จะให้คติที่เป็นพื้นฐานของจิตใจเบื้องแรกสำหรับผู้ฝึกใหม่ ถ้าใจไม่มีพื้นฐานเบื้องแรก ฟังธรรมภาคปฏิบัติระดับสูงที่ท่านว่าให้ฟัง มันไม่เข้าใจ ฉะนั้นการปูพื้นฐานเบื้องแรกนี้ จึงจำเป็นสำหรับผู้ศึกษาใหม่ ผู้บวชใหม่ ฉะนั้น ยังไงๆ ก็ดูสำนึกเจตนาของพวกเรา สัญชาตญาณของจิตใจพวกเรามันต้องการความสุข ต้องการความสบาย

ฉะนั้น การทำใจเข้าหาความสุข เข้าหาความสบาย ต้องฝึกให้ใจมีความสงบ ด้วยกำลังของสติ ความหมายคือตั้งใจ ตั้งสติ จึงเป็นงานของพวกเราสำหรับที่จะต้องนำมาฝึก ทำความเข้าใจตรงนี้เป็นพื้นฐานอันดับแรก ตั้งใจ ตั้งใจแล้วมีสำนึกยังไง จึงได้ชื่อว่าตั้งใจ ตั้งสติแล้วมีความสำนึกยังไง จึงได้ชื่อว่าตั้งสติ

ลักษณะของใจลอยสติลอย มันเป็นลักษณะไหน คือ สัญญาอารมณ์ที่เคยไปรู้ไปเห็นไปสัมผัสอะไรกับชีวิต

ความเป็นอยู่ที่ผ่านมา อันนั้นเป็นเครื่องดึงดูดจิตใจของตัวเอง ทำให้จิตใจของตัวเองไปติดไปยึดอยู่กับสิ่งนั้น ท่านเรียกว่า สัญญาความจำเรื่องอารมณ์ที่มันเป็นสัญญานั้น จำอยู่ภายในจิตในใจ มันเป็นพิษมันเป็นภัย เพราะแรงฤทธิ์ของกิเลส โลภ โกรธ หลง ใจมันจึงมีปัญหา ฉะนั้นเมื่อเป็นอย่างนั้น พวกเราทุกท่านทุกองค์ ทุกท่านทุกคนเคยได้เป็นอย่างนั้น เจอะเจออย่างนั้นมาทั้งนั้นแหละ นี้ชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้านยิ่งยุคนี้สมัยนี้มันเป็นอย่างนี้แทบทั้งนั้น ฉะนั้นปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นขึ้นแล้ว ไม่มีใครต้องการ จะเกิดมากเกิดน้อยไม่มีใครต้องการทั้งนั้น

ฉะนั้น การรู้จักวิธีแก้ไข มีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้นแหละ ที่จะมาเป็นเครื่องปรับปรุงแก้ไขปลุกความสำนึกจิตใจของตัวเอง ฉะนั้น ศัพท์หนึ่งในการตั้งใจ ตั้งสติ ก็คือ มารู้ตัวว่า เราจะวางลักษณะที่มันเป็นปัญหาด้านจิตใจลักษณะไหน จาคะสละ ละ ปล่อยวาง อันนี้ต้องปลุกความสำนึกกับตัวเอง ด้วยการตั้งใจขึ้นมา เราจะวางเรื่องต่างๆ ด้วยการตั้งใจ ตั้งใจขึ้นมา ใจรู้ตัวในการตั้ง มีสติรู้ตัวในการตั้ง มันเริ่มรู้สึกตัวแล้ว เริ่มรู้จักในลักษณะคำว่าปล่อยวางแล้ว เพราะการตั้งใจตั้งสติ

ท่านพูดอีกศัพท์หนึ่งเป็นการตะล่อมกระแสจิตใจที่มันไปมัวเมาอยู่กับเรื่องไม่ใช่เรื่อง ที่มันเป็นปัญหาด้านจิตใจนั้น

ฉะนั้น การมาฝึกให้รู้จักหน้าที่ของใครของเรา อย่าไปเข้าใจว่าไม่ได้ฟังแล้ว ไม่ได้มีเสียงทำวัตรสวดมนต์แล้ว นั่งอยู่เฉยๆ อย่าไปเข้าใจอย่างนั้นนะ คือนั่ง ตัวเองให้มีงานทำ อย่างที่ว่าจะนั่งอยู่มากท่านหลายองค์ หรือมากคนก็ตาม หรือน้อยก็ตาม ให้รู้จักหน้าที่ ต่างท่านต่างองค์รู้จักหน้าที่ ต่างคนต้องรู้จักหน้าที่ ไม่จำเป็นอย่าคิดหาเรื่องมาพูดมาคุยกันตรงนี้ สถานที่นี้เป็นสถานที่ฝึกตั้งใจ เพื่อละ เพื่อวางเรื่องอดีตที่ผ่านมา ให้เอาในขณะปัจจุบัน ในขณะนี้ตั้งใจขึ้นมา ตั้งสติขึ้นมา มันจะรู้ตัว กว่าจะรู้ตัวได้ ก็ต้องมีการฝึกตั้งใจ ตั้งสติ ให้ได้ดีได้มากเท่าที่ควร

เมื่อรู้จักการตั้งใจ ฝึกตั้งใจได้ ตั้งสติได้ มันเห็นคุณค่า เห็นคุณภาพลักษณะที่ตัวเองรู้ตัว มันคือกำลังความดีของใจที่ตั้งได้นั้น มันเห็นกำลังของสติที่สติตั้งได้ มันเห็นว่ามีความดีอยู่ในนั้น สติดีมันเป็นอย่างนี้ ตั้งใจได้ดีมันเป็นอย่างนี้ มันเห็นอยู่ในนั้น เมื่อใจเห็นความดีอยู่ตรงนี้แล้ว อันนี้เราเข้าใจ เข้าใจคำว่าเรามาฝึกตั้งใจ ตั้งสติ เพื่อให้ใจของเรามีความสงบ ถ้าเราไม่ได้มาฝึกมาตั้งใจของเราตั้งสติของเรา ตั้งความดีแบบธรรมชาติของ

ใจนั้น มันไปหาความดีแต่เรื่องอื่น งานอื่น บุคคลอื่น ฉะนั้นการนั่งอยู่เงียบๆ ไม่ใช่ว่านั่งอยู่เฉยๆ แต่เรานั่งแบบตั้งใจตั้งสติเพื่อเห็นความดีของใจ ใจตั้งได้ดี มันเกิดความดีอย่างนี้ สติตั้งได้ดี มันเกิดความดีอย่างนี้ ความดีนี้เป็นความดีของใจ เป็นความดีที่ใจอาศัยอยู่ ถ้าใจมีความดีน้อย มันก็มีปัญหามาก ถ้าใจมีความดีได้มาก ใจจะอาศัยความดีที่มันมีอยู่ในใจ นั้นเป็นเครื่องอยู่ของใจ

นอกจากความดีแล้วก็ความสบาย เมื่อใจดีใจมีความสบาย ใจก็สดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส เย็นอกเย็นใจขึ้นมา มันเป็นเครื่องอยู่ของใจ มันจึงรู้ตัวว่า ความดีที่ใจต้องการคืออันนี้ ฉะนั้นจึงมีการตั้งใจ ตั้งสติ ขึ้นดูใจแล้วฝึกให้ใจตั้ง ฝึกให้สติตั้ง เพื่อจะได้เห็นความดีแบบธรรมชาติ จากจิตใจที่ตั้งได้ สติที่ตั้งได้ เมื่อสติตั้งได้ใจตั้งได้ ในขณะเดียวกัน ตรงนั้นแหละ มันก็มีความสงบเกิดขึ้น ตรงนั้นมันจะมีความสงบได้มากน้อย มันขึ้นอยู่กับกำลังสติ ตั้งสติได้ดี ตั้งใจได้ดีนั้นเอง ถ้าเรารู้จากลักษณะความดีของใจ ตั้งสติขึ้นมาได้ดี ตั้งใจขึ้นมาได้ดีแล้ว

งานต่อไป เราจะได้ฝึกใช้คำบริกรรม นึก **“พุทโธ พุทโธ”** อยู่ในใจ หรือจะดูลมหายใจเข้าดูลมหายใจออก เพื่อเป็นการฝึกจิตใจของพวกเราให้มันมีกำลังของความดี

ให้มันมีกำลังของความสงบ เกิดขึ้น มีขึ้น มากขึ้นๆ เรียกว่าหลักใจหรือที่พึ่งของใจ อันนั้นคือ สติธรรม สมาธิธรรม มันเป็นเองไหม อันนี้ไม่เป็น เพราะตรงนี้มันเกิดขึ้นมีขึ้นจากการฝึก ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่ของพวกเรา ที่ต้องการความสงบอบอุ่น ต้องการความสุขความสบายด้านจิตใจ มันเกิดขึ้นจากลักษณะของสติธรรม สมาธิธรรม อันนี้เมื่อเกิดขึ้นจากสติธรรม สมาธิธรรม พวกเราจำเป็นต้องอาศัยหลักการอันนี้ เป็นงานของเราในการฝึก

ให้พากันเข้าใจ ความหมายของการฝึก การปฏิบัติ เพื่อให้ใจของเรามีความสุขความสบายแบบธรรมชาติที่เกิดขึ้นจากศีลจากธรรม จะได้ปรากฏขึ้นเป็นสมบัติของใจ ให้พากันเข้าใจ ต่อไป ตั้งใจตั้งสติ ทำสมาธิฟังธรรมปฏิบัติจากเครื่องบันทึกเสียงของหลวงตาต่อไป

สิ่งที่ควรนึก

ก่อนที่จะนั่งสมาธิ ฟังธรรมจากเครื่องบันทึกเสียงของหลวงตาท่าน จะนำเป็นคติสำหรับผู้ฝึกใหม่ บวชใหม่ เข้าศึกษาใหม่ ให้เป็นพื้นฐานทางจิตใจเบื้องแรกเสียก่อน ที่เนื่องด้วยพวกเรา มีกุศลเจตนานึกถึงความดีของพวกเรา เพราะความดีของพวกเราในขณะนี้ ทุกท่านทุกองค์ทุกท่านทุกคน ยอมรับว่าความดียังไม่เพียงพอแก่ความต้องการของจิตใจของพวกเรา

ฉะนั้น การฟังเรื่องความดี ฟังแล้วก็ต้องเข้าหาความดีให้มันถึง เข้าหาความดีให้มันได้ ทำไมจึงย้ำตรงนี้ ปลุกความสำนึกตรงนี้ เพราะสัญชาตญาณจิตใจสามัญชนพวกเราๆ ท่านๆ นี้ ใจของพวกเราอยู่ในใต้อำนาจของกิเลสตัณหาทั้งหลาย ขึ้นชื่อว่ากิเลสตัณหาแล้วมันไม่ใช่เรื่องดี แล้วมันมีอำนาจภายในใจของพวกเราด้วย แต่ที่นี้ปัญหาจะมากจะน้อย มันเกิดขึ้นจากแรงฤทธิ์ของกิเลสตัณหาทั้งหลาย ไม่ได้เกิดเพราะเรื่องศีลเรื่องธรรมอะไรสักหน่อย ตรงกันข้ามความดีที่เกิดจากความเป็นศีล

เป็นธรรมนี้ กลายเป็นวาสนาบารมีของพวกเรามาแต่หลายภพหลายชาติ มาภพนี้ชาตินี้ก็ต้องอาศัยความดีอันนั้นแหละ ที่เกิดจากศีลธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พวกเราเคยฟัง เคยฝึก เคยปฏิบัติ แต่แล้วความดีอันนั้นพวกเรานำมาใช้ ในขณะเดียวกัน ท่ามกลางของใจของเรายังมีเหตุให้เกิดทุกข์อยู่ คือกิเลสตัณหาทั้งหลายนั้นเอง

การฟังให้รู้เรื่องความดีที่เกิดจากพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เกิดจากศีลจากธรรมนี้ มันเป็นความดีที่พวกเราควรจะเรียนรู้ แล้วสิ่งที่เลวร้ายที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นกับจิตใจในลักษณะของกิเลส โลภ โกรธ หลงหรือตัณหาทั้งหลายนั้น พวกเราควรจะเรียนรู้ แล้วเราก็เลือก เลือกแล้วก็ฝึก ในลักษณะนี้จะถือได้ว่าเป็นงานของพวกเรา ประจำในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ของพวกเรา ถ้าเผื่อพวกเราเข้าใจหน้าที่การงานของพวกเราอย่างนี้ เราก็จะได้ทำหน้าที่ของพวกเราถูกตามกาลตามเวลา

ฉะนั้น พวกเราอยู่ท่ามกลางของศาสนา โดยเฉพาะพุทธศาสนา พระรัตนตรัยเป็นหลักใจ ถ้าพูดถึงความดีในสามโลกนี้ ไม่มีอะไรดีเท่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระธรรมเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

รวมแล้วก็คือศีลธรรมนั่นเอง พระสงฆ์ก็คือผู้นำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามาแสดงออกในกิริยา การศึกษาการเรียนรู้ การฝึกการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างผู้ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติศีล รวมพระรัตนตรัย พระพุทธเจ้าก็ดี พระธรรมก็ดี พระอริยสงฆ์ก็ดี ก็คือความดี ความดีในขณะนี้ ต้องทำใจของเราให้เกิดความยินดีกับความดีอันนี้ ขึ้นชื่อว่าความดีในพระรัตนตรัยนี้ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เกิดความเป็นธรรม คือ ฉันทะธรรมให้ยินดี

ฉะนั้น การตั้งใจทุกครั้ง ตั้งสติทุกครั้งนั้น จึงมีความหมาย โดยเฉพาะปัจจุบันในขณะนี้ เราตั้งใจ ใจคือธาตุรู้ ความรู้ของจิตใจของพวกเราให้อยู่ในฉันทะธรรม ให้มีความยินดีในพระพุทธเจ้า ยินดีในพระธรรม ยินดีในพระอริยสงฆ์ ยินดีในศีล ยินดีในธรรม อันนี้ หลักคำสอนที่เรียกว่า ฉันทะธรรม

แล้วมาดูใจของพวกเรา เราตั้งใจทำความยินดีในลักษณะนี้ เราทำอยู่ไหมหรือฟังเฉยๆ ฟังเฉยๆ มันก็ได้แต่ความเฉยอยู่นั้น ฉันทะธรรมความยินดีนั้น มันเป็นอีกลักษณะหนึ่ง ความยินดี ศรัทธา ฉันทะธรรมอันนี้ มันมีความสำนึก ในความสำนึก รู้สึกด้วยคุณธรรมคือ สติ

ธรรม ระลึกขึ้นมาดูใจ ให้เกิดความยินดีพอใจ การเข้าหาคือการนึก การทำ เหมือนอย่างพวกเราออกไปหาแดด หาความร้อน มันก็มีความร้อนเกิดขึ้น เมื่อเข้าสู่ที่ร่มมันก็เกิดความเย็นขึ้น พวกเราแสวงหาอะไรก็ย่อมได้สิ่งนั้น ใจของพวกเราแบบเดียวกัน ถ้าเรานึกขึ้นมา เกิดความสำนึก ปลุกความสำนึกรู้ตัวนึกขึ้นมา นึกเข้าหาความดี ทำใจให้ดี นึกเข้าหาความดี มันมีความรู้สึกอย่างนั้น

ทำไมพระพุทธเจ้าจึงสอนให้นึกในลักษณะนี้ **"พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ"** หรือ **"สีลานุสสติ"** ผู้ต้องการความดีตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า **"อนุสสติ"** ก็คือ เครื่องระลึก เครื่องระลึกคือความนึกนั้นแหละ ย้ำตรงนี้ คือ ปลุกความสำนึกให้พวกเราเรียนรู้วิถีใจ วิถีจิตของพวกเรา ถ้าปลุกความสำนึกยังไม่เป็นนิสัย มันก็เฉื่อย ฉ่าย ลืมหน้าหลงหลัง วิ่งไปตามกระแสของสัญญาอารมณ์ มันก็เกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความรำคาญ เรามาแก้ระบบของกิเลสตัณหาอันนี้ต่างหากนะ ปลุกความสำนึกให้มีความรู้ตัวนั้น เกิดความยินดีพอใจ

ตามธรรมดาสามัญชนมันจะวิ่งตามกระแสของกิเลสตัณหาอยู่อย่างนั้น แต่ท่ามกลางของผู้ปฏิบัติธรรม

วัดวาศาสนานั้น มันไม่มีลักษณะที่เกิดมาเป็นเครื่องบำรุงส่งเสริมเรื่องกิเลส เรื่องตัณหา ที่ท่านว่า **“อายตนะ”** ที่เกิดนั้น อายตนะภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เกิดอารมณ์นั้น รูป เดี๋ยวนี้พวกเราเป็นพระสงฆ์องค์เจ้า เป็นอุบาสก อุบาสิกา รูปลักษณะนี้ มันไม่ใช่เป็นรูปที่ให้เกิดราคะอารมณ์เพศ กิริยามารยาทอะไรทุกอย่าง มันไม่ได้ปลุกความสำนึกให้เกิดอารมณ์เพศ เพราะรูปอยู่ในลักษณะความเป็นศีลเป็นธรรม ทรงศีล ทรงธรรม ฉะนั้นเราจึงทำหน้าที่ของพวกเราให้มันถูกด้วยความสำนึก

ที่ว่าที่เกิดนั้น ที่เกิดแห่งกิเลส ที่เกิดแห่งตัณหามันไม่มีในลักษณะกิริยามารยาทของพวกเราที่เป็นพุทธบริษัท แล้วตรงกันข้ามนี้ มันเป็นลักษณะที่เกิดเป็นความดี เป็นบุญเป็นกุศล ที่เป็นลักษณะของความเป็นศีลเป็นธรรมตามหน้าที่ของพวกเรา ความยินดีพอใจในรูปความยินดีพอใจในเสียงศีลเสียงธรรม ความยินดีพอใจรสชาติของเหตุผลของศีลของธรรม เรียกว่า ฉันทะยินดีอายตนะที่เกิด ที่เกิดแห่งความดี ที่เกิดแห่งความเป็นบุญเป็นกุศลเป็นวาสนาบารมี ถ้าว่าตามศักดิ์ตามหลักนั้นก็คือ รูป พระพุทธเจ้า พระธรรม ในเนื้อหาในเหตุผลพระอริยสงฆ์ พระสงฆ์ ถึงจะเป็นสมมุติสงฆ์ พวกเรา

เข้าใจว่า ถ้าอยู่ในขอบเขตของความเป็นศีลเป็นธรรม ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติเพื่อละกิเลส โลภ โกรธ หลง ออกจากดวงจิตดวงใจ ก็ได้ชื่อว่าดำเนินตามหน้าที่ของพระอริยสงฆ์

ฉะนั้น ที่เกิดแห่งความดีตามหลักศีลธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ายังสมบูรณ์อยู่ โดยเฉพาะพวกเราแต่ละท่านแต่ละองค์แต่ละคนนี้ สมบัติอันล้ำค่าที่มีมาด้วยบุญด้วยกุศล บุญกุศลนำให้เกิดขึ้นมาเป็นรูป รูปสมบัติ พวกเรานำรูปนำร่างของพวกเรานี้ให้อยู่ในลักษณะของความเป็นศีล การนุ่งการห่ม ความเรียบร้อย กายเรียบร้อย การกระทำทุกอย่างไม่ให้เกิดเป็นทุกข์เป็นโทษ คำพูดของพวกเรา พยายามให้รู้ตัว รู้จักหน้าที่ คำพูดคำจาของพวกเรา วาจาเรียบร้อย ใจนึกคิดอยู่ในขอบเขตของความเป็นศีลเป็นธรรม เป็นบุญเป็นกุศล เพื่อให้ใจเรียบร้อย ตกลงความเรียบร้อยทางกาย ทางวาจา และจิตใจที่พวกเรามีสมบัติอันล้ำค่า คือรูปสมบัติ วจีสมบัติ มโนสมบัติ ที่พวกเราเกิดขึ้นมาภพนี้ชาตินี้ด้วยบุญด้วยกุศล พวกเราเอาสมบัติอันล้ำค่านี้ ที่เรียกว่าตัวตนคนเรานี้ให้อยู่ในฐานะของความเป็นผู้ทรงศีลทรงธรรม อย่างนักบวชก็เอาสมบัติทั้งสามนี้แหละ รูปสมบัติ วจีสมบัติ

มโนสมบัติ มาทรงไว้ซึ่งผ้ากาสาวพัตรเป็นนักบวช แล้วอุบาสกอุบาสิกา ก็เอารูปสมบัติ วจีสมบัติ มโนสมบัติ มาทรงไว้ซึ่งลักษณะของความเป็นศีลตามหน้าที่ที่เป็นศีลห้า ศีลแปด ก็ให้พวกเรามีความภูมิใจว่าสมบัติทั้งสามอย่างนี้ เราตั้งอยู่กับความดี เพื่อเป็นการเพิ่มเติมเสริมความดีที่พวกเรายังบกพร่องอยู่

ฉะนั้น หน้าที่ของพวกเรา ให้มีความสำนึกรู้ตัวอยู่อย่างนี้ มีสติรู้ตัวอยู่อย่างนี้ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถทั้งสี่ ถ้าพวกเรารู้ตัวอยู่อย่างนี้ ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีสติสังวรระวัง อยู่ในลักษณะของความเป็นศีลเป็นธรรม ศีลคือ การสังวร สำรวมระวัง ระวังอะไร ระวังรักษาใจของพวกเรานั้น อย่าให้มันมีกิเลสอย่าให้มีตัณหาเกิดขึ้น ทางกาย ทางวาจา และใจของพวกเรา เพราะใจของพวกเรายังมีกิเลส โลภ โกรธ หลง ตัณหาอยู่ ถ้าต่างฝ่ายต่างรู้จักหน้าที่ระมัดระวังตัวเอง อยู่ในขอบเขตของความดีของความถูกต้องอยู่ การฟังจะมีความชอบใจและมีความซาบซึ้งยินดี เพื่อให้เป็นประโยชน์และความเข้าใจในทางที่ถูกต้อง มันไม่เหมือนที่พวกเราเคยฟังเรื่องทางโลก ฟังเรื่องเสริมกิเลส เรื่องเสริมตัณหานั้น เสียงต่างๆ เหล่านั้นฟังมากเสริมมาก ยิ่งมีความทุกข์มาก

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้พวกเราเห็นทุกข์ เห็นโทษจากความมัวเมาด้วยกิเลสด้วยตัณหา ฉะนั้น โอกาสกาลเวลาที่พวกเรามี มาฟังมาศึกษามาเรียนรู้ว่า ใจของพวกเราแท้ๆ และตัวของพวกเราแท้ๆ นี้ ทั้งพระสงฆ์องค์เจ้า ทั้งอุบาสกอุบาสิกา รูปร่างกาย วาจาคำพูด และจิตใจของพวกเรานี่ ควรจะให้เห็นคุณค่าว่าสมบัติล้ำค่านี้ เราควรจะภูมิใจว่าเราเอามาใช้ มาทำในทางที่เกิดเป็นบุญเป็นกุศล จากการกระทำด้วยอำนาจของศีลของธรรม สังวรระวังรักษาตัวเพื่อไม่ให้การกระทำของพวกเราเกิดเป็นบาปเกิดเป็นกรรม

บาป ขึ้นชื่อว่าบาปจะมากจะน้อย สัญชาตญาณจิตใจของพวกเรา ถ้าตั้งสติได้ดีตั้งใจได้ดี ไม่มีใครต้องการ ฉะนั้น การงดเว้นจากการกระทำที่มันผิดลักษณะหน้าที่ของพวกเราที่เป็นชาวพุทธ ผิดศีล ผิดธรรมนี้ มีสติรู้ตัวสัมปชัญญะรู้ตัว ระลึกได้รู้ตัวขึ้นมา อันนี้แหละเป็นความดีของพวกเรา รู้ตัวคือผลจากการศึกษา มีสติตั้งมั่นรู้ตัวได้มาก เป็นผลความดีจากการฝึกให้ใจของพวกเรา มีสติมีสมาธิ ให้พากันเข้าใจ ทีนี้ต่อไปก็นั่งสมาธิ ฟังธรรมจากเครื่องบันทึกเสียงของหลวงตาท่าน

(ปรารภหลังจากฝึกนั่งสมาธิ)

ฟังให้ได้ข้อคิด แนวทางปฏิบัติ ที่เป็นไปเพื่อถอดถอน เลิกละสิ่งที่มันเป็นภัยกับจิตใจ อันนั้นเรียกว่า เรื่องกิเลส เรื่องตัณหา เราฟังพระพุทธเจ้า ศึกษาประวัติพระพุทธเจ้า เราฟัง เราศึกษาประวัติพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย แม้ปัจจุบันปฏิปทา ผู้ปฏิบัติ ท่านเจริญแล้วในศีลในธรรม ในมรรคในผล ปฏิปทาหลักคำสอนนั้นยังมีสมบูรณ์บริบูรณ์ สิ่งที่จะแก้ไขในจิตใจของพวกเราก็ยังมีกิเลสตัณหายังมีสมบูรณ์บริบูรณ์ แล้วอุปกรณ์เครื่องฝึกการกระทำที่แสดงออกให้เกิดเป็นธรรมเป็นวินัย ก็อาศัยตัวของพวกเรานี้เป็นอุปกรณ์ รูปสังขารร่างกายของพวกเรา นั่งสมาธิฟังเทศน์ฟังธรรม หรือว่าเดินจงกรม ก็เอาตัวของพวกเรานี้เป็นเครื่องใช้ เครื่องใช้เพื่อแก้สิ่งที่มันเป็นภัยแก่จิตใจของพวกเรา อิริยาบถทั้งสี่ของพวกเราอาศัยการเคลื่อนไหวจากรูปร่างของพวกเราเป็นการแสดงออกว่าปฏิบัติศีล ปฏิบัติธรรม ทีนี้การฟังให้เป็นคติข้อคิดปฏิปทาการปฏิบัติที่ถูกต้อง

ให้พากันเข้าใจ ฟังแล้วนำไปเป็นข้อคิด เป็นข้อปฏิบัติ ที่เป็นหน้าที่ของพวกเรา ทุกท่านทุกองค์ทุกท่านทุกคน ผู้ปฏิบัติเพื่อมรรคเพื่อผล ไม่ใช่ว่าฟังเฉยๆ ฟังแล้วก็ไม่เข้าใจความหมายอย่างนั้น ต้องตั้งใจฟัง ตั้งสติฟัง

ให้พากันเข้าใจ การฟัง การฝึก การปฏิบัติ ที่นี้เห็นว่า ได้เวลาพอสมควรแล้ว เลิกเปลี่ยนอิริยาบถ ภาวนาของใครของเรา

สิ่งที่พวกเราไปให้ความหมาย

รู้อันอื่นพวกเราได้รู้มามากแล้ว เรื่องของจิตของใจนี่พวกเรายังรู้น้อยอยู่ ทำไมจึงว่าพวกเรารู้น้อยอยู่ เพราะถ้าจิตใจยังเป็นสามัญชน เป็นปุถุชน คำว่าอุปาทานๆ การเข้ายึดเข้าถือของจิตใจนั้น การยึดสิ่งใดถือสิ่งใด สิ่งนั้นมันจะทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่ใช้หลักศีลหลักธรรมเป็นเครื่องอยู่ ร้อยทั้งร้อยมันไปยึดเรื่องรูปเรื่องขันธ์ ยึดเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส ยึดให้ความหมายสมมุติโน่นๆ นี่ๆ ที่พวกเราเคยเกี่ยวเนื่องเกี่ยวข้องมา ไปยึดไปผูกพันพัวพันลักษณะนั้น ตั้งแต่พวกเรารู้จักภาวะเดียงสามา และก็ให้ความหมายว่าคนนั้นเกี่ยวเนื่องกับเราในฐานะอย่างนี้ๆ พวกนั้นหมู่นั้นเกี่ยวเนื่องกับเราในฐานะอย่างนี้ๆ

คนแต่ละคน คณะแต่ละคณะที่จะให้ความหมายเกี่ยวเนื่อง มันมีทั้งดีทั้งชั่ว มันมีทั้งสิ่งที่ให้พวกเราพอใจ มีทั้งเรื่องที่ให้พวกเราขัดข้องหมองใจ แล้วกระแสวังวนของความอุปาทานไปยึดนั้น ถึงจะผ่านมากี่วันกี่เดือนกี่ปี

บางเรื่องบางราว บางเรื่องนั้น มันยังนึกขึ้นมาได้อยู่ มันยังเป็นพิษเป็นภัย นึกได้เมื่อไหร่ เรื่องอะไร ในสิ่งที่กระเทือนเรื่องจิตใจ มันก็ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ ที่จิตใจเกี่ยวเนื่องกับเรื่องต่างๆ ไปให้อุปาทานการยึดเรื่องต่างๆ นี่คือเรื่องของจิตใจ

ฉะนั้น การเรียนรู้เรื่องของจิตใจเป็นของจำเป็นอย่างยิ่งที่พวกเรามาฝึก พระพุทธเจ้าสอนให้พวกเราปล่อย ละ วาง เพราะเรื่องการไปยึดไปถือนั้น มันเป็นอุปาทาน ยึดถือสิ่งใดเข้าแล้วมันเป็นทุกข์ ทุกข์น้อยทุกข์มากก็ดูในดวงใจของเรา ขณะนี้ เราละ เราปล่อยเราวางเรื่องต่างๆ ที่ผ่านมา ปล่อยวางได้มากน้อยขนาดไหน การปล่อยการวางทำให้จิตใจมีความเบา ทำให้จิตใจมีความสบาย ดูความเบาความสบายของใจของเราในขณะนี้เป็นเครื่องวัดการละ การปล่อย การวาง

นอกจากนั้นแล้ว คำสอนขององค์ศาสดาที่พวกเรามีหน้าที่ปฏิบัติศีลปฏิบัติธรรม คือปฏิบัติกาย วาจา ใจของเรานั่นแหละ หน้าที่ของเราอย่างนี้ องค์ศาสดาสอนให้พวกเรามีความพอใจ ท่ามกลางความเป็นอยู่ของพวกเรามีฉันทะธรรม ความพอใจมากน้อยขนาดไหน พอใจยินดีในการอยู่ในความสงบ พอใจยินดีในการประพฤติ

ธรรม พอใจยินดีในนักบวช หรืออยู่ในศีลในธรรม ความพอใจความยินดีของพวกเรามันมีมากน้อยขนาดไหน หรืออยู่เฉยๆ เลยๆ เรื่อยๆ เฉื่อยๆ ไป

ถ้าอยู่เฉยๆ เลยๆ เรื่อยๆ เฉื่อยๆ ไปลักษณะนั้น กำลังใจที่เกิดความฉันทะ พอใจในหน้าที่มันจะอ่อน มันจะเข้าในลักษณะโมหะ ความหลงของจิตใจ ในสิ่งที่ควรจะยินดีปีติ พอใจในสิ่งที่ควรยินดี แล้วก็พวกเรามันไม่มีกำลังใจส่วนนั้น เมื่อไม่มีส่วนนั้นแล้ว วิริยะ ความพากความเพียรที่จดจ่อเอาใจใส่โดยเฉพาะการฝึกจิตใจ การฝึกจิตใจถ้าพวกเราไม่พอใจในหน้าที่ การละ การปล่อย การวาง ไม่เห็นความสงบของจิตใจเป็นของที่มีคุณค่า ไม่เห็นชีวิตของนักบวช หรือผู้หลบหลีกจากเครื่องกังวลทางนอก หลบหลีกจากปัญหาทางนอก ร้อยแปดพันเรื่อง ถ้าไม่เห็นลักษณะนี้ เป็นทางที่ออกจากกองทุกข์ กองโทษ เป็นทางที่จะส่งเสริมให้จิตใจของเรามีความเบา ความสบาย เพราะการปล่อยวาง ความยึด ความถือนั้นๆ

เรื่องทุกเรื่อง เรื่องทุกอย่างในชีวิตความเป็นอยู่นี้ ไม่มีลักษณะไหนที่ปลอดภัย ทำให้พวกเราเบากายเบาใจได้เท่าชีวิตของนักบวช เพราะความเป็นอยู่ของชีวิตของความเป็นมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายนี้มันต้องแสวงหาๆ เพื่อ

ได้ปัจจัยสี่มาเป็นเครื่องยังชีพ เหมือนชาวบ้านเขา ทั้งวันทั้งคืน บางคนเขาทำการทำงานเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยสี่ ฟันฝ่าอุปสรรคนานาประการ ร้อยแปดพันเรื่อง แต่ชีวิตความเป็นอยู่นักบวชพวกเราไม่ได้มีความกังวลอย่างนั้น ไม่ได้แสวงหาอย่างนั้น

เมื่อการงานส่วนหนักข้างนอก เราละ เราปล่อย เราวาง ละปล่อยวางส่วนที่เป็นส่วนหยาบ กิริยา กาย วาจาของเรา ให้มันละปล่อยวางได้ทั้งส่วนจิตใจของเราอีกส่วนหนึ่งด้วย เราหลีกมาแล้วทางกาย ทางวาจา เราไม่ได้เกี่ยวเนื่องการกระทำ แต่เราก็ยังเหลือทางจิตใจที่เคยเกี่ยวเกาะเกี่ยวเนื่องกันอยู่ กลายเป็นอารมณ์ทางดวงจิตดวงใจ

ฉะนั้น การมาเรียนรู้หน้าที่ของนักบวช หน้าที่ของผู้มีภาระน้อยที่สุด ก็คือเรามาละ มาปล่อย มาวาง ฝึกละ ฝึกปล่อย ฝึกวาง ทำให้จิตใจของเรามีความเบา เบากาย เบาใจเกิดขึ้นในชีวิตความเป็นอยู่ของเรา ฉะนั้น การละ การปล่อย การวาง เราจึงรู้ภายในดวงจิตดวงใจของเรา ในขณะนี้เราเตือนเรา เราสอนเรา ก็เราละ เราปล่อย เราวางมาแล้ว จิตใจทำไมมันจึงไม่ยอมละ ยอมปล่อย ยอมวาง เราจึงเตือนเราอีกทีหนึ่ง สอนเราอีกทีหนึ่ง แล้ว

ก็ฝึกเราอีกทีหนึ่ง คือฝึกทางด้านจิตใจของเรา ฝึกละ ฝึกปล่อย ฝึกวางส่วนนั้นที่มันเป็นอารมณ์ของจิตใจนี้ ถ้ารวมกันเข้ามากๆ มันกลายเป็นสังขารความนึก ความคิด ความปรุง ความแต่งของจิตใจ นี่เป็นของสำคัญ ต้องมาเรียนรู้สภาพความเป็นจริงของจิตใจ

พระพุทธเจ้าสอนให้พวกเรามีปัญญา ฉลาดรอบรู้ในกองสังขาร สังขารจิตคือจิตใจของพวกเรามันไปยุ่ง ไปพะวงอยู่กับอารมณ์ คิดโน่นคิดนี่ ร้อยแปดพันเรื่อง การนึก การปรุง การแต่งร้อยแปดพันเรื่อง ที่มันเป็นนิสัยของกิเลส ตัณหา อวิชชานั้น มันมีอยู่ภายในดวงใจ อันนี้เราจะมาฝึกละ ฝึกปล่อย ฝึกวาง จากอารมณ์ความนึกคิดปรุงแต่งเหล่านั้น ให้อยู่ในอารมณ์ของความสงบ ให้อยู่ในอารมณ์ของความเป็นสมาธิ มีสติ ทำความว่าง ความวางจิตใจของพวกเราให้มันเป็นอิสระ อิสระรู้ละ รู้ปล่อย รู้วางภายในจิตใจของเรา **“กายลหุตา จิตตลหุตา”** **“ลหุ”** ความเบา เบากายเบาใจ มันเบากายเบาใจมากน้อยขนาดไหน ขณะนี้ใจของเรา..เราเป็นผู้รู้เรื่องของเรา ผู้ฝึกในศีลในธรรมรู้ตัวอย่างนี้

นอกจากความเบาทางกายทางใจ และก็ **“กายมุทุตา จิตฺตมุทุตา”** มุทุความอ่อนน้อม อ่อนน้อมต่อ

คุณงามความดีที่พวกเราจะต้องศึกษาและฝึก โอบอ้อมอารีต่อคุณงามความดีของพวกเรา ลักษณะฝึกจิตฝึกใจอย่างนี้มันเป็นการชำระทิฏฐิ มานะ หัวดื้อ ถือตัว แข็งกระด้างภายในจิตใจนั้น จึงให้มีความอ่อนละมุนทางจิตทางใจ มีความเบาทางจิตทางใจ ทั้งกายทั้งใจของเราด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นลักษณะของศีลของธรรม ศีลธรรมว่าแต่ละอย่างๆ นี่มันดูถึงจิตถึงใจ ลักษณะที่ท่านว่าใจของเราดีแล้วมากน้อยขนาดไหน มันเป็นแล้วมากน้อยขนาดไหน

นอกจากที่พวกเราจะตั้งใจอยู่กับคำบริกรรม เพื่อให้เป็นสมาธิบางโอกาสบางเวลา และก็มาเรียนรู้เรื่องจิตใจของเราที่มันอยู่กับอารมณ์ อารมณ์ภายในจิตใจของเรานี่ที่มันเกี่ยวเนื่องเกี่ยวข้องกันอยู่ทุกขณะจิต โดยเฉพาะกับเรื่องขันธ์ เวทนาขันธ์ สังขารขันธ์ เวทนาขันธ์นอกจากเวทนาความเจ็บปวด ทุกขเวทนาทางร่างกายแล้วก็เรื่องอารมณ์ทางจิตใจมันรู้อยู่มากน้อย มันรู้อยู่ รู้อยู่ เราหลับตาก็จริงอยู่ ส่วนอารมณ์เรื่องจิตใจ ทุกขเวทนาเหนื่อย เมื่อย หิว หรืออะไรก็ตามแต่ ที่ปรากฏอยู่ภายในดวงใจมันปิดไม่ได้ เพราะใจมันคือธาตุรู้ มันรู้ ถึงหลับตาแต่เรื่องที่มีในจิตใจแล้วมันไม่มีอะไรที่จะปิดมันได้

เมื่อปิดมันไม่ได้ ก็ต้องฝึกใจของเราอันนั้น แยกส่วน ถ้าส่วนไหนที่มันดูแล้วว่าอันนี้มันเป็นเวทนาขันธ์ มันเป็นความทุกข์ เป็นอารมณ์ที่จิตใจไม่ต้องการ ถ้าเป็นเรื่องที่จิตใจไม่ต้องการ แต่มันมีภายในดวงใจ แล้วจะทำยังไง เราต้องแก้ไขปลดเปลื้องด้วยสติ ด้วยปัญญาของเรา ใจคือธาตุรู้เป็นอย่างนี้ๆ ฝึกดูอารมณ์ที่จิตใจมันต้องการเป็นอย่างนี้ๆ จิตใจของเราต้องเรียนรู้ พยายามเตือนจิตเตือนใจของเรา ถ้าเราดูอารมณ์ภายในจิตใจของเราอยู่ลักษณะอย่างนี้ ก็ได้ชื่อว่าเรากำลังหลีกเลี่ยงหรือเลือกเฟ้นเอาจิตใจของเรา ให้จิตใจของเรามีสติมีปัญญาเรียนรู้เรื่องธาตุ เรื่องขันธ์ เวทนาขันธ์

อารมณ์ของจิตใจ ที่จิตใจรู้ว่าสิ่งเหล่านี้มันปรากฏอยู่ภายในจิตใจ สัญชาตญาณของจิตใจมันไม่ต้องการ แต่มันมีอยู่ เมื่อมีอยู่ เราจะอยู่กับของที่เราไม่ต้องการ เราจะอยู่ได้ไง ต้องอยู่ได้ด้วยความฉลาด ถ้าอยู่ได้ด้วยความฉลาดมันก็สบาย เพราะใจก็คือใจ สิ่งที่ใจไม่ชอบก็คือสิ่งที่ใจไม่ชอบ มันไม่ใช่อันเดียวกัน เราก็อยู่ของเราด้วยความฉลาด ด้วยการรู้เท่าสังขาร รู้เท่าวิญญาณ รู้เท่าเวทนา นี่ถ้าศึกษาเรื่องของใจโดยเฉพาะ ลักษณะนี้ก็ต้องมีการละ การปล่อย การวางเรื่องหยาบๆ ข้างนอกเข้ามา

ให้มันไม่มีส่วนนั้นเกี่ยวข้องทางจิตใจ

จิตใจมันก็มีเรื่องส่วนละเอียดที่มันปรากฏอยู่ภายในจิตใจนั้น จึงมาเรียนรู้เรื่องเหล่านี้อีก ด้วยการตั้งสติด้วยการใช้ปัญญารอบรู้ในสิ่งที่ปรากฏขึ้นภายในจิตใจเลือกเฟ้นๆ ทำยังไง สิ่งเหล่านั้นจึงจะไม่เข้ามากระทบจิตใจของเรา อันนี้ต้องใช้ด้วยความฉลาดของเรา การฝึกเลือกเฟ้นอย่างนี้ ก็คือฝึกเอาความเป็นธรรม สติธรรมปัญญาธรรม ที่เราฝึกละ ฝึกปล่อย ฝึกวาง ในสิ่งที่จิตใจรู้แล้ว จิตใจไม่ต้องการ

เราจะอยู่อย่างนี้ เป็นการละ การปล่อย การวางให้มันรู้ตัวๆ ลักษณะอย่างนี้ล้วนแล้วแต่ฝึกให้จิตใจของเรามีความฉลาด รู้เท่าในเหตุในผล รู้เท่าในเรื่องอาการที่เกิดขึ้นทั้งข้างนอก ทั้งข้างใน ทั้งส่วนหยาบ ส่วนกลางส่วนละเอียด อย่างที่พวกเราเคยได้ยินได้ฟังความดีของความเป็นธรรมนี้ ไม่มีอะไรที่จะประเสริฐเลิศกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความเป็นธรรม

ฉะนั้น พวกเราก็เคยได้ยินได้ฟังว่ารสชาติสิ่งที่พวกเราเคยได้สัมผัส จะเป็นรสเปรี้ยว รสหวาน รสเผ็ดรสเค็ม รสอร่อยอะไรก็ตามแต่ที่มันมีอยู่ในโลก พวกเราเคยสัมผัสมาทั้งนั้น แต่แล้วรสชาติประเภทนั้นมันไม่เลิศ

ไม่ประเสริฐเท่ารสชาติของความเป็นธรรม รสของความเป็นธรรมนี้เป็นสิ่งเลิศ เป็นสิ่งประเสริฐยิ่งกว่ารสชาติที่มันมีอยู่ข้างนอกที่เราเคยสัมผัส เรามาสัมผัสเรียนรู้รสชาติในความสงบ ความสงบนี้มันมีรสชาติอย่างนี้ มันมีความปีติมีความสุข ซาบซึ้งอย่างนี้ ถ้าเราจะมองภาพรวมแบบส่วนรวมตั้งแต่ส่วนละเอียดออกไปหาส่วนหยาบ เขาบอกรสชาติของธรรม ชนะรสทั้งปวง

ธรรมหมายถึงกุศลธรรม ธรรมหมายถึงการกระทำ การแสดงออกของเขาของเราโดยเฉพาะของคนอื่น คนอื่นอยู่ในฐานะยังไง เกี่ยวเนื่องกับเรายังไง คำว่าธรรมหมายถึงการกระทำหรือความประพฤติของบุคคล ถ้าคนนั้นเขาประพฤติตัวอยู่ในขอบเขตของความเป็นศีลเป็นธรรม แสดงว่าผลการประพฤติคือความดีของเขานั้น จะเป็นใครก็ตาม เมื่อรู้แล้ว เห็นแล้ว จะเกิดความซาบซึ้ง มีความยินดี มีความพอใจ จากความประพฤติ พอใจจากการกระทำของบุคคลนั้นๆ เพราะบุคคลนั้นๆ ความประพฤติเขาอยู่ในความเป็นธรรม ธรรมคือการกระทำของบุคคล ธรรมคือการแสดงออกของบุคคล

ฉะนั้น เราเป็นผู้ประพฤติธรรม เพื่อให้ความเป็นธรรมแสดงออกจากกิริยามารยาทของเรา เพื่อจะได้เป็น

เครื่องบอกของผู้มีหู มีตา ที่พวกเราอาศัยกันอยู่ในสัมผัส สัมผัสทางตา ดูกิริยาการกระทำ สัมผัสทางหู ดูกิริยา คำพูด คำพูดมันเป็นเสียงศีลเสียงธรรม การพฤติกรรม ที่แสดงออกเป็นศีลเป็นธรรม แล้วรู้ตัวว่า การแสดงออก อย่างนี้ เป็นการแสดงออกอยู่ในขอบเขตของความเป็น ศีลเป็นธรรม แสดงกับใคร เขาคนนั้นหมู่นั้น พวกนั้นก็ จะมีความซาบซึ้ง ก็จะมีความยินดี เขาจะมีความพอใจ แบบไม่มีความเบื่อความหน่าย เพราะกิริยาของความ เป็นธรรมที่คนแสดงออก

ฉะนั้น ธรรม รสชาติของธรรมคือความประพฤติ ธรรมคือการแสดงออก เมื่อพวกเรารู้ตัวว่า ขณะนี้พวก เราอยู่ในขอบเขตของความเป็นธรรม ผู้ปฏิบัติธรรม ต้อง แสดงความเป็นธรรมให้เกิดรสชาติกับหมู่คณะ หมู่พวก ครูบาอาจารย์ ใครก็ตามแต่ถ้าความประพฤติธรรมอยู่ ในขอบเขตกิริยามารยาทของความเป็นธรรมแล้ว ไม่มี การเบื่อ ไม่มีการหน่าย ไม่มีใครจะเกิดความไม่พอใจ หรือติฉินนินทาในความดีของพวกเราที่แสดงออกมา

ฉะนั้น รสชาติของความเป็นธรรมที่เกิดขึ้นจาก การกระทำนี้ จะเกิดขึ้นกับบุคคลอื่นก็ตาม เกิดขึ้นกับ ตัวเองก็ตาม มันจะเกิดความภูมิใจ พอใจ ซึ้งใจว่า การ

แสดงออกของความเป็นธรรม ตัวเราได้แสดงแล้ว การพูดในความเป็นธรรมเราได้พูดแล้ว การคิดถึงความเป็นธรรมเราได้คิดแล้ว สิ่งที่มีในใจของเรามันมีความเป็นธรรมคืออย่างนี้ พูดออกไปเป็นอย่างนี้ กิริยามารยาทแสดงความเป็นธรรมเป็นอย่างนี้ เรานึกขึ้นมาเมื่อไหร่ภูมิใจว่า เราได้ประพฤติความเป็นธรรม พูดความเป็นธรรม กิริยามารยาทแสดงความเป็นธรรม คนอื่นได้ลิ้มรสในการดู การเห็น การได้ยิน ได้ฟัง สัมผัสกิริยาแห่งความเป็นธรรมที่ประพฤติ ที่มีการแสดงออกนั้น เกิดความซึ้งใจ พอใจ ภูมิใจ อันนี้เขาว่ารสชาติของธรรมนั้นย่อมชนะรสชาติของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงหมด

ฉะนั้น รสชาติของความเป็นธรรม เราต้องการสมาธิธรรม สติธรรม ปัญญาธรรม ในขณะที่จิตใจของเรามันมุ่งเข้าสู่ความเป็นธรรม คือความสงบ และก็ต้องเห็นคุณค่าของความสงบ เห็นคุณค่าของสติ เห็นคุณค่าของจิตใจที่วางที่ว่างจากเรื่องต่างๆ ว่ามันเป็นอย่างนี้ ทำให้จิตใจของเรามีความเบา ความสบาย และก็เห็นรสชาติของความเป็นธรรมมีภายในจิตใจของเรา โดยเฉพาะการฝึก การปฏิบัติ

เมื่อเราเข้าใจคุณค่าของความเป็นธรรมที่ทำแล้ว

ประพฤติแล้ว มันเป็นของเลิศของประเสริฐเฉพาะตัวเรา รู้และภูมิใจ คนอื่นรู้ สัมผัสแล้วก็ภูมิใจ เราก็จะมีกะจิตกะใจของเราที่จะรู้ตัว แล้วประพฤติคุณงามความดีอยู่ในท่ามกลางของสายหูสายตาของหมู่คณะ ประพฤติคุณงามความดีอยู่ในท่ามกลางของความพอใจของเรา ฉันทะความพอใจ เราประพฤติตัวอย่างนี้ เดินจงกรมอย่างนี้ นั่งสมาธิอย่างนี้ การเข้มงวดกวดขัน ความรู้สึกทางจิตใจของเรานึกถึงความดีเป็นหลักอย่างนี้ เพื่อให้เกิดความเป็นธรรม อันเป็นสิ่งที่เราต้องการหรือคนอื่นต้องการ และเป็นคนที่ไม่ลืมตัว รู้ตัวหรือไม่ลืมตัว รู้ตัวก็ได้ชื่อว่าเราปฏิบัติธรรม เราบำเพ็ญธรรม บรรจุความเป็นธรรมเพิ่มปริมาณของความเป็นธรรมให้มากขึ้นๆ เราประพฤติตัวอย่างนี้ ก็ได้ชื่อว่าทำเพื่อความเป็นธรรม สมาธิธรรม สติธรรม ปัญญาธรรม ทำแล้วไม่เกิดความเดือดร้อนภายหลัง นึกถึงก็ภูมิใจ เราเรียนรู้ลักษณะความเป็นธรรม เราประพฤติใจของเราที่มันเป็นธรรมอยู่แล้วให้เป็นสมาธิธรรม สติธรรม ปัญญาธรรมให้มากขึ้นๆ

อันนี้คือแนวทางฝึกแนวทางปฏิบัติให้เห็นคุณค่าของความเป็นธรรม เมื่อเราเห็นคุณค่าความเป็นธรรมอย่างนี้แล้ว การปฏิบัติตัวเพื่อความเป็นธรรมนี้มันก็

ดูดดื่ม ไม่มีการเหนื่อย หน่าย เอือมระอา เพราะการเหนื่อยหน่าย เอือมระอานี้มันเป็นกระแสของกิเลส ของตัณหา อวิชชาที่มีในดวงใจของเรามีความฟุ้งซ่าน มีความรำคาญ ไม่มีสติสตัง อันนี้ล้วนแล้วแต่เป็นอารมณ์ของฝ่ายต่ำ คือกิเลส ตัณหา ถ้าเรานึกถึงการปฏิบัติธรรม มันกีด มันขวาง มันเข้าขวาง เข้ากีดกันเอาไว้ เพราะศีลธรรมเป็นเครื่องทำลายกิเลสตัณหา

ศีลธรรมที่เราฝึกโดยเฉพาะสติธรรม สมาธิธรรม ปัญญาธรรมนี้ ที่เราฝึกให้รู้ตัว เมื่อฝึกอันนี้มันไปกระทบอะไร กระทบกิเลส ฝึกความเป็นธรรมเข้าไปกระทบกิเลส กระทบอยู่ที่ไหน กระทบอยู่ในใจของเรา เพราะใจของเราเป็นที่อยู่ของกิเลส ตัณหา ต้องรู้ตัว ไม่งั้นแล้วจะเลือกเฟ้นไม่ถูกว่าอะไรคือธรรม อะไรคือกิเลส เราจะเลือกเฟ้นไม่ได้ เลือกเฟ้นไม่ถูก แยกแยะไม่ออก แต่เมื่อแยกแยะออกแล้ว เราจะเห็นคุณค่าของการประพฤติธรรมของเรา

เมื่อเราเข้าใจความเป็นธรรมอย่างนี้ ทั้งส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียดแล้ว เราก็จะเรียนรู้ความเป็นธรรมนี้ให้เข้าใจมากขึ้น ความประพฤติของเราก็จะมีความหนักแน่นมากขึ้น เต็มใจในการประพฤติ เต็มใจ

ในการปฏิบัติ เพราะประพฤติปฏิบัติความเป็นธรรมนี้ ประพฤติได้มากน้อยขนาดไหน เป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ดวงจิตดวงใจของเราทั้งนั้น ไม่เคยเป็นพิษเป็นภัย

ทีนี้พากันฝึก พากันตั้งใจปฏิบัติตามโอกาสกาลเวลาที่พวกเรามีอยู่ การทำความพากความเพียร มีสติเดินจงกรม ภาวนา นั่งสมาธิ อันนี้ให้รู้ตัวว่า เราจะบรรจุเติมความเป็นธรรม สติธรรม สมาธิธรรม ให้มันมีมากขึ้นด้วยกำลังสติ กำลังสมาธิ เพื่อให้เกิดกำลังปัญญา เป็นเครื่องชำระล้างกิเลส ตัณหาออกจากใจของเรา มีทางเดียวนี้เท่านั้น

ถ้าเราไม่เข้าใจเส้นทางอันนี้ แล้วประพฤติปฏิบัติเพื่ออยู่ในขอบเขตของเส้นทางของศีลของธรรมนี้ ผลการประพฤติแทนที่จะเกิดความสงบอบอุ่นทางจิตใจ มันจะเกิดความกระสับกระส่ายวุ่นวายขึ้น ความกระสับกระส่ายวุ่นวายที่เกิดขึ้นนั้นคืออะไร คือลักษณะของกิเลส ตัณหา ไม่ใช่ลักษณะของธรรม ให้เรียนรู้เอาไว้ลักษณะของศีลของธรรม คือความเยือกความเย็น เบากายเบาใจ สติธรรม สมาธิธรรม จิตใจมีความหนักแน่นต่อความดีที่เป็นสมบัติในความเป็นธรรม มั่นคงในความเป็นธรรมนี้เป็นอริยสมบัติ สมบัติที่พวกเราจะต้อง

อาศัยธรรม ด้านจิตใจของพวกเราให้ฝึกความเป็นธรรมให้เกิดขึ้นมีขึ้น จะได้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่

ฉะนั้น การเรียนรู้เรื่องของจิตใจ ให้เข้าใจความเป็นธรรมที่เราฝึก เมื่อเข้าใจแล้วฉันทะความพอใจในความเป็นธรรม ฉันทะความพอใจในการฝึกการปฏิบัติมันมี เมื่อมีแล้ววิริยะความพากความเพียรมันก็มี จิตตะเอาใจใส่มันก็มี มันเป็นแนวทางที่จิตใจของเราจะต้องนำลักษณะความเป็นธรรมประเภทนั้นมาฝึกมาปฏิบัติ

ให้เธอทำใจเหมือนไม่ได้มีอะไร
เหมือนไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็น ไม่เคยไป
ไม่เคยสัมผัสอะไร อดีตที่ผ่านมา
ปัจจุบันเป็นอยู่ อนาคตข้างหน้า
ให้เธอทำใจ ให้ฝึกทำใจ
เหมือนไม่มีอะไรในโลกอันนี้

(คติธรรมจากพุทธพจน์ จะเป็นประโยชน์มากถ้าศึกษาให้เข้าใจ)

แสงธรรมนำใจ แนวทางธรรมะปฏิบัติขั้นพื้นฐาน เล่มที่ ๒ พระอาจารย์อุทัย สิริธโร